என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR ஜனவரி 2007 258 பக்கங்கள் ரூ.18/-



ஆன்மிகப் போட்டி
ரூ.10,000 பரிசு
உடன் பங்கேற்க
பக்கம் - 17



அழகு

கருந்திட்டு ஏன் வருகிறது? - 28

சமையல்

இம்மாத இல்லத்தரசி - 152

கண் தேடும் தொடர்கள்...

என்னை விட்டுப் போகாதே - 88
நவமாய்த் நவமிருந்து - 108



'பொங்கலோ பொங்கல்' இலவச இணைப்பில் உள்ள சமையல் குறிப்புகளை நொடியில் செய்து அசத்திய 'இன்னர்வீல் கிளப் ஆஃப் நங்கநல்லூர்' தோழியருக்கு நன்றி!



முதலில் படிக்க...

ஒரு வார்த்தை - 5
அன்பு வட்டம் - 72

சிறுகதைகள்

மாலை நேரப் புன்னகை - 40
பூஜைக்குரிய பூ - 98
பார்வைகள் - 134



சரணம் ஷீரடி
சாயி - 114

ஜோதிடம்

இந்த மாதம்
எப்படி? - 52

மருத்துவம்

அடிக்கடி
அபார்ஷன் ஏன்? - 44

கைவேலை

வளையலோ வளையல் - 20
புத்தாண்டு பொம்மை - 148



சங்க கால சமையல்
ஸ்பெஷல்
பக்கங்கள் - 76 +
போட்டி - 85

குஷி பக்கங்கள்...

என் செல்லமே - 42
குட்டீஸ் ஹூட்டி - 60
வாசகர் கடிதங்கள் - 66

சுயதொழில்

அழகாய்ச்
சம்பாதிக்கலாமே! - 36

படிச்சே ஆகணும்
தொடர்கள்...

டீன் ஏஜ் சவால்கள் - 130
ஆனந்தம் தரும்
ஆசனம் - 140

இளமைப் பூங்கா
மாணவிகளின் ஜல்லிக்கட்டு - 8

விழிப்புணர்வுக் கட்டுரை

வெண்குஷ்டம்னு
அழைக்காதீங்க - 104

அட்டையில்:
சுனநயனா
திருமண மலர்
அட்டை : சுஜிபாலா
வண்ணப்படங்கள் :
அஜித்



மகளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 26 இதழ் : 12 ஜனவரி 2007

இனிய பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

வருமான வரி வலையிலிருந்து விலக்கு!



வழங்குகிறோம் இரண்டு அருமையான

வரிவிலக்கு சேமிப்புத் திட்டங்கள்

(பிரிவு 80 சி-ன் கீழ்)





பெறுங்கள் 9.50% வரை வருட வட்டி

(டெபாசிட் ஈட்டும் வருடமயமாக்கப்பட்ட வட்டி 11.98%)

- ரூ. 1 லட்சம் வரை டெபாசிட்டிற்குரிய வருமான வரி விலக்கு
- டெபாசிட் காலம் - 5 வருடம்
- மூத்த குடிமக்களுக்கு 9.50%, மற்றவர்களுக்கு 9%

விபரம்	TMB-மல்லிகை Tax Saver	TMB-முல்லை Tax Saver
டெபாசிட் தொகை	ரூ.100 மற்றும் அதன் மடங்கில் - அதிக பட்சம் ரூ.1,00,000 (ஒரு நிதியாண்டில்)	
வட்டி பெறும் வசதி*	மாத / காலாண்டு / அரையாண்டு / வருட வட்டி	முதிர்வு காலம் வரையுள்ள கூட்டு வட்டி
முதிர்வுத்தொகை**	ரூ.1,00,000/- வட்டியுடன்	ரூ.1,59,911 - மூத்த குடிமக்களுக்கு ரூ.1,56,051 - மற்றவர்களுக்கு

*Certificate will be issued for TDS, if any. **ரூ. 1 லட்சம் டெபாசிட்டுகளுக்கு

* நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டது

மேலும் விபரங்களுக்கு அருகிலுள்ள எங்களது வங்கி கிளையை அணுகவும்



தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் பேங்க் லிட்.

Customer Oriented & Committed to Excellence

பதிவு அலுவலகம் : 57, வி.இ. ரோடு, தூத்துக்குடி-628 002 இணையதளம் www.tmb.in

Anywhere Banking • Demat Services • Mutual Funds • Free ATM Card • 100% RTGS enabled branches



ஒரு வார்த்தை!

மேலைநாடுகளை இப்போது உலுக்கிக் கொண்டிருக்கும் பிரச்னை என்னத் தெரியுமா? மென்டல் ஆங்ஸைடி! அங்கே சின்னக் குழந்தைகள் கூட மனக்கோளாறுகளுக்கு ஆளாகியிருக்க, இவர்களுக்கு என்ன சிகிச்சை தருவது, இவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகும்போது, அடுத்த தலைமுறை எப்படி இருக்குமோ என்ற கவலையில் மூழ்கித் தவிக்கிறார்கள் அந்நாட்டு மருத்துவர்கள்.

ஆளாளுக்கு ஒரு தீர்வைச் சொல்லிக் கொண்டிருக்க, ''மருந்து மாத்திரையெல்லாம் உதவாது. குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதிலிருந்தே கடவுள் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துங்க. பிரார்த்தனை செய்யப் பழக்குங்க. ஆரோக்கியமான தலைமுறை உருவாகும்'' என்று சமூக ஆர்வலர்கள் பேச ஆரம்பித்துள்ளனர்.

நான் பள்ளி மாணவியாக இருந்தபோது ''ஐக்யூவை வளர்த்துக்குங்க. அப்பதான் அறிவுள்ள பிள்ளைகளாக வளருவீங்க'' என்பார்கள் ஆசிரியர்கள்.

நான் கல்லூரியில் படித்த போது, ''புத்திசாலித்தனமும் பொது அறிவும் மட்டும் போதாது. சில முக்கியமான மனித உணர்வுகளும் வெற்றிக்கு மிக அவசியம். அதனால் எமோஷனல் கோஷனை (இக்யூ) வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்'' என்றார்கள்.

இப்போது, ''அறிவும், உணர்வும் மட்டுமிருந்தால் போதாது. ஆன்மிகத்திலும் நாட்டம் வேண்டும். அதனால் ஸ்பிரிச்சுவல் கோஷனை (எஸ்க்யூ) பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்'' என்று உலகமெங்கும் பேசப்படுகிறது.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்
வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன், பி.ஆர். ராஜன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 2225 1522,
2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021
மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

எஸ்க்யூவின் மிக அடிப்படையான விஷயம் பிரார்த்தனை!

"சாமி மேலே பாரத்தைப் போடு! மேலே எரியறானே அவன் பார்த்துப்பான்!" என்று கிராமத்துக் கிழவிகள் சூரியனைப் பார்த்து, ஒரு கும்பிடு போட்டுவிட்டு, சுருக்குப் பையிலிருக்கும் திருநீற்றைப் பூசி விடுவார்கள்.

துன்பம் எத்தகையதாக இருந்தாலும், அது நாமே உண்டாக்கிக் கொண்டதாக இருந்தாலும், நம்மை உண்டாக்கும்படி தூண்டிய சக்தி ஒன்றிருக்கிறது.

அந்த சக்தியிடம் விண்ணப்பித்துக் கொண்டால், நிச்சயமாக பலன் கிடைக்கிறது.

ஏதோ கஷ்டம் வந்து விட்டது. கோயிலுக்குப் போய் பிள்ளையாருக்கு அருகம்புல் மாலை சார்த்துவோம் என்று போய் வருவதில் அர்த்தமில்லை.

பிரார்த்தனையையே ஒரு யோகமாகவும், மனப்பயிற்சியாகவும் கொண்டு, கஷ்டமோ, நஷ்டமோ, கடவுள் தந்த பிரசாதமாக நினைத்து வாழும் போது, எஸ்க்யூ தானாகவே வசப்படுகிறது.

இறை நம்பிக்கை, மனநிம்மதியை அளிக்கலாம். ஆனால் அதெப்படி வெற்றியைத் தரும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

ஒரு காரியத்தை வெற்றிகரமாக முடிக்க கடுமையான உழைப்பும் விடாமுயற்சியும் தேவை. ஆனால் அந்த வெற்றியைத் தக்கவைக்கவும், முயற்சியின் போது ஏற்படும் சிறு சிறு தடங்கல்களை எதிர்கொள்ளவும் ரிலாக்ஸ்டான மனசு தேவை

வெற்றியையும் தோல்வியையும் பதற்றமோ, பரபரப்போ இல்லாமல், தெளிந்த சிந்தனையுடன் எதிர்கொள்ள இறைநம்பிக்கையும் பிரார்த்தனையும் மிக உதவும்!

'நம்பினோர் கெடுவதில்லை' என்று இரண்டே வார்த்தையில் சொன்ன முன்னோர்க்கு ஒரு சல்யூட்!

எல்லா உயிரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே சிறந்த பிரார்த்தனை என சொல்லி வைத்த திருமூலருக்கு ஒரு ராயல் சல்யூட்!

எஸ்.க்யூவை பலப்படுத்துவதையும் இந்தப் புத்தாண்டின் உறுதிமொழியாக எடுத்துக் கொள்ள விருக்கும் உங்கள் அனைவருக்கும் என் அன்பு நிறைந்த வாழ்த்துக்கள்!

அனுராதா நடராஜன்

''உத்தரமேரூரிலிருந்து பொங்கல் பானை வாங்கிட்டு வந்தோம். பக்கத்து ஊர் சந்தையிலே கரும்பு வாங்கினோம்'' என்றார்கள்.

விறகு அடுப்பில் பொங்கல் தயாராகிக் கொண்டிருந்தது.

புகை நடுநடுவே கண்களை மறைத்தது. கண்டாங்கிச் சேலை அணிந்திருந்த ஓர் இளம்பெண் ஆனந்தமாக மர அகப்பையால் பொங்கலைக் கிளறினார்.

பொங்கல் பொங்கியது. எல்லோரும் குலவை ஒலி எழுப்பினார்கள். ''பொங்கலோ பொங்கல்'' என்று கூவினார்கள்.



* அழகுத் தமிழில் நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்து வழங்கும் மார்வாரி மங்கை

இது ஏதோ கிராம விவசாயக் குடும்பத்தில் நாம் பார்த்த நிகழ்ச்சி அல்ல. அவர்கள் அத்தனை பேரும் செங்கல்பட்டு வித்யாசாகர் மகளிர் கல்லூரி மாணவிகள். இதோ சில 'ஜில்' கிளிக்ஸ்!

* 'சாரல்' பெண்களின் தூறல் ஆட்டம்!

மாணவிகளின்

* "பொங்குக பொங்கல்;
தங்குக மகிழ்ச்சி!"



* வரதட்சணைக் கொடுமை, பாலியல் பலாத்காரம் போன்ற சிம்பாவிக் காளைகளை அடக்கும் ஜல்லிக்கட்டு





* பொங்கல் ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகள்

ஜல்லிக்கட்டு!



• கண்கவரும் கைவினைப் பொருள்கள்



• மெஹந்தி வல்லுனர்கள்



• ''நானே செஞ்சது... நல்லா இருக்கா?''

• ''எப்படி என் கைவண்ணம்?''





• ''தாளிப் பூ கல்வி தரும்
ஞானம் தெரியும் தரும்''



• ''வி லவ் இந்தியா''





* கலர் கலரா கலக்குதே!



* சிகை அலங்காரச் சிலர்கள்

* அழகான உறி!





* வெஜிடபிள் மயில்



* பூங்கொத்துப் பாவை!

கல்லூரி முதல்வர் கரு. நாகராஜனுடன் பொங்கல் விழா மங்கைகள் தேவி, ஷீதல், ஃபௌமிதா, ஜீனத், பெத்ஸி, உமா, ஷ்ரதா, மேனகா, ஜைனஃப், ஸ்ரீஜா, கவிதா, ரத்ன தீபிகா, சூர்யா, சத்யபாரதி, வேளாங்கண்ணி, கலைவாணி, கௌதமி, பானுப்ரியா, ராஜகுமாரி, நளினி, பவானி, ஜெயஸ்ரீ, சுகந்திதேவி, லட்சுமி, மேனகா, கிருத்திகா, ஜபா, மனோசித்ரா, சிந்து, லாவண்யா, நம்ரதா, கோகிலா, இந்துமதி, கார்த்திகா மற்றும் ஆசிரியைகள்!

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.
படங்கள் : ஸ்ரீஹரி





சுகந்தரும் சூட்டு ஒத்தடம்!

குளிர்காலத்தில் சில குழந்தைகளும், வயதானவர்களும் மூச்சுவிட முடியாமல் திணறுவார்கள். அச்சமயத்தில் கோதுமை தவிடை வெறும் வாணலியில் வறுத்து ஒரு துணியில் கொட்டி கைபொறுக்கும் சூட்டில் மார்பிலும் முதுகிலும் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தவிடு இல்லையெனில், வெறும் வாணலியை சூடாக்கி அதில் ஒரு துணியை பந்து போலச் சுருட்டி வாணலியில் நன்கு புரட்டி அந்தச் சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதன்பின் நன்கு தூங்குவார்கள்.

- சுகந்தாராம், தாம்பரம்.



அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (டிசம்பர்) போட்டியில்
"பெண்களைத் தனியாக ஆட்டோவில் அனுப்பும் போது, ஆட்டோ நம்பரைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டால் டிரைவருக்குப் பயமிருக்கும். பயணம் பாதுகாப்பாக இருக்கும்" என்ற குறிப்பை எழுதி பிரஷர் குக்கர் பரிசு பெறுகிறார் **என். கவிதா, கும்பகோணம்.** அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் பிரஷர் குக்கர் பரிசு பெறுகிறார் **கே. பிருந்தா, கோவை - 20.**



இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் புடைவை பரிசு! 'ஜனவரி - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.01.2007

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களுக்கு மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லான்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

ஆன்மிகப் போட்டி - 1

1. சபரிமலை அருகே ஓடும் நதி?

அ) சரயு ஆ) பம்பை இ) கிருஷ்ணா ஈ) மகாநதி

2. காவடி வேண்டுதலுக்காகப் பெயர் பெற்ற கோயில்?

அ) காசி ஆ) பண்டரிபுரம் இ) பழனி ஈ) திருப்பதி.



3. அலர்மேல்மங்கை வீற்றிருக்கும் தலம்?

அ) காஞ்சிபுரம் ஆ) மதுரை இ) ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் ஈ) திருச்சானூர்

4. சுசீந்திரத்தில் மிக உயரமான சிலையாகக் காட்சி தருபவர்?

அ) நாரதர் ஆ) பிரம்மன் இ) ஆஞ்சநேயர் ஈ)முருகர்

5. சரஸ்வதி தேவிக்கென தனிக் கோயில் உள்ளது எந்தத் தலத்தில்?

அ) திருவானைக்காவல் ஆ) கூத்தனூர் இ) நாகர்கோவில் ஈ) நாசிக்

ரூ.10,000 பரிசு

வழங்குவோர்



6. கல்லாக மாறி பின் ராமபிரான் பாதம் பட்டதும் மனித உருவெடுத்தவர் யார்?

அ) ஊர்மிளை ஆ) அகலிகை இ) திரிசடை ஈ) சர்மிஷ்டை

7. மச்சாவதாரத்தில் திருமால் எடுத்த உருவம்?

அ) ஆமை ஆ) பன்றி இ) மீன் ஈ) சிங்கம்

8. எந்த மரத்தை வலம் வந்தால் குழந்தை பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கை நிலவுகிறது?

அ) ஆலமரம் ஆ) வாழைமரம் இ) முருங்கை மரம் ஈ) அரசமரம்

கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான 'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள். இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன.

இப் போட்டி 5 மாதங்கள் நடைபெறும்.

எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். **ஜெராக்ஸ் கூடாது!**

பெயர் : ....

விலாசம் : ....

....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

ஈமெயில் : ....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆன்மிகப் போட்டி - 1, மங்கையர் மலர், 47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு, சென்னை - 32.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

கடைசித் தேதி : 15.1.2007

செய்து பாருங்க...

உங்கள் வளைப் பெட்டியில் பழைய வளையல்கள் நிறைய இருக்குமே. தூர எறிய மனம் வராத சென்டிமெண்டலான வளையல்களை, புத்தம் புதியதாக்கி உபயோகிக்கலாம்.



வளையலோ வளையல்!

படம் 1 : நடுவில் பள்ளமான ஓடை போன்ற அமைப்புள்ள வளை இருக்கிறதா?

ஓடையில் பசை தடவி கருஞ்சிவப்பு மஞ்சாடி ஒட்டியிருக்கிறேன். முகப்பில் பெரிய கண்ணாடி சிகப்பு மணியும் ஃபிலிக்கிரி ஓர்க் செய்த சிறிய வெள்ளிப் பூவும் ஒட்டியிருக்கிறேன். இது மாதிரி முத்து, கலர் மணிகள், போலி நகைகளிலிருந்து உதிர்ந்த சிறிய பூக்கள் அமைத்து வளையலை அழகுபடுத்தலாம்.

படம் : 1



அகல வளையல்களில், கவர்ச்சிகரமான பளிச்சென்ற பிரிண்ட் போட்ட துணி, புடைவைத் தலைப்பு பார்டர்களில் இருந்து எடுத்த பீட் சுற்றியிருக்கிறேன். ¾ சென்டி மீட்டர் அகல, நீளமான பீட் எடுத்து, கையால் பிடித்துக் கொண்டு



படம் : 2

வளையலில் சுற்றிக் கொண்டே வரவும். ஆரம்பித்த இடம் வரை சுற்றி, ஒட்டி விடவும். சரிகை பார்டர்களும் சுற்றலாம்.

படம் 2 : மேலே நீல ரிப்பன் சுற்றியிருக்கிறேன். பழைய ராஜஸ்தான் டைப் தங்கக் கோடுகள் இட்ட வளையல். இந்த மாதிரி கோடுகள், பூக்கள், புள்ளிகள் இருந்தால் அதை விட்டு விட்டுச் சுற்றுங்கள். இடையே மினுமினுத்து கண்ணைப் பறிக்கும்.

முடி போட்ட, உல்லன் நூலை இரண்டிழையாக II இப்படித் தெளிவாகத் தெரியும்படி சுற்றவும். கருப்பு, வெள்ளை, சிவப்பு, கறுப்பு, ஊதா, நீலம் என்று கலர் பொருத்தமாகச் சுற்றவும். நூல் தீர்ந்து விட்டால் கொஞ்சம் நூலை விட்டு விட்டு ஆரம்பிக்கவும். கீழே கண்டபடி பிரிந்து

படம் : 3



தொங்கும் நூலில் மணிகள், சலங்கைகள் சிறிய நகைகள் கோத்து தற்போதைய ஃபேஷன்படி அலங்கரிக்கலாம்.

படம் 3 : பொடியான ரப்பர், பிளாஸ்டிக் வளையல்களில் சரிகை, சாடின் சுற்றி கறுப்புமணி ஒட்டியிருக்கிறேன்.

பழைய வளைகளைப் புதுப்பொலிவுடன் ஜொலிக்கச் செய்வதோடு புது வளையலை அலங்கரித்து விற்பனையும் செய்யலாம்.

எங்கே போறீங்க? வளையல்கள் வாங்கவா? ஜமாயுங்க!

- கல்யாணி கிருஷ்ணன்,
கொல்கத்தா.

வாசகர் கடிதங்கள்

மறுவார்த்தை!

நான் என் கணவருடன் ஏற்படுகின்ற கருத்து வேறுபாடுகளை உடனே மறந்து அடுத்த சில நிமிடங்களிலேயே சகஜமாகி விடுவேன். அப்பொழுது எல்லாம் 'எனக்கு ரோசமே இல்லாமல் போய்விட்டது' என்று நினைப்பேன். ஆனால் ஸ்ட்ரெஸ் இல்லாமல் இருக்க என்னை எவ்வளவு பக்குவப்படுத்திக் கொண்டுள்ளேன் என்று ஷொட்டு கொடுத்துக் கொண்டேன் - ஒரு வார்த்தையை படித்தவுடன்.

- செந்தமிழ்செல்வி, நாகை.

சென்ற மாத மங்கையர் மலரில் வெளி வந்த 'ஒரு வார்த்தை' கட்டுரை வரிக்கு வரி அக்ஷரலக்ஷம் பெறும். ஆணித்தரமான வார்த்தைகள். இதுவரை நான் கிட்டத் தட்ட நூறு முறையாகிலும் படித்து விட்டேன். என் குடும்பத்து நிகழ்ச்சியைப் போல் கட்டுரை இருந்ததால் மங்கையர் மலர் வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

35 வருடங்களுக்கு முன் என் பெரிய பெண்ணை பம்பாயில் இருந்த ஒரு வரனுக்கு மணமுடித்து வைத்தேன்.

புக்ககத்தினர் எல்லா விதங்களிலும் அவளிடம் மோசமாக நடந்து கொண்டனர். இவளுக்கும் அனுசரித்துப் போகத் தெரியவில்லை. அதற்குள் என் பெண்ணிற்கும் அவள் புக்ககத்தாருக்குமிடையே பெரிய விரிசலே விழுந்து விட்டது. தற்சமயம் அவள் மாமியார் காலமாகி விட்டாலும், குடும்பத்தில் அன்னியோன்யம், ஒற்றுமை என்பதே இன்று வரை கிடையாது.

என் இரண்டாவது பெண்ணை உள்ளூரிலேயே திருமணம் செய்து வைத்தேன். எல்லோருடனும் மிகவும் ஒற்றுமையாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருந்தாள். ஒரு முறை என் பெண்ணுக்கும் அவள் மாமியாருக்கும் சிறிது மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டு நான்கைந்து நாட்கள் பேசாமலிருந்தார்கள். என் பெண்ணிடம் நான், "பெரியவர்களிடம் இப்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது. 'நான் என்ன தப்பு செய்தேன்? ஏன் பேசாமலிருக்கிறீர்கள்? என்று கேட்டு விடு' என்று சொல்ல, அவள் அப்படியே கேட்டிருக்கிறாள். உடனே அவள் மாமியார் ஓடி வந்து, என் பெண்ணை அணைத்துக் கொண்டு, "எனக்குக் கோபமே இல்லையம்மா, உனக்குத்தான் ஏதோ கோபம் என நினைத்து விட்டேன்" என்று சொல்லி ஆதங்கப்பட்டார்களாம். அதிலிருந்து அவர்கள் உறவே, தாய் பெண் உறவு போலாகிவிட்டது.

என் மூத்த பெண், 'நான் தொலைதூரத்திலிருந்து விட்டபடியால், எனக்கு புத்திமதி கூறி திருத்த யாருமே இல்லை. எங்கள் குடும்பமே கலகலத்துப் போய்ப் புக்ககத்தாருடன் ஒட்டுதல் இல்லாமலே போய்விட்டது" என்று தன்னுடைய விவேகமின்மைக்காக இன்றளவும் வருந்துகிறாள்.

- எல்.ஏ.எம்., சென்னை - 92.

நெஞ்சினிலே...

என் கணவர் விமானப் படையில் பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்றவர். சந்தோஷமாகப் போய்க் கொண்டிருந்த எங்கள் வாழ்க்கையில் சுனாமி வந்தது.

2006 ஏப்ரல் மாதத்தில் ஒருநாள் அவரது வாயில் ஆறாத புண் வந்தது. வலியில் துடித்தார். மருத்துவமனைக்குப் போனால் கொடிய புற்றுநோய் அரக்கன் தாக்கியிருப்பது தெரியவந்தது.

மருத்துவர், அறுவை சிகிச்சை அல்லது ரேடியோதெரபி செய்யச் சொன்னார். ரேடியோதெரபி சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட்டு கீமோவும் கொடுக்கப்பட்டது. என் கணவரைப் பார்க்க வந்தவர்கள் ஒவ்வொருவரும், "நீங்கள் எடுத்த முடிவு தவறு. சித்தாவுக்குப் போயிருக்கலாம். ஆயுர்வேதம் முயற்சி செய்திருக்கலாமே!" என்று ஆளுக்கு ஆள் குற்றம்சாட்டினார்கள்.

அவர் எல்லோரிடமும், "ஐ ஆம் ஆல்ரைட்" என்று சிரித்த முகத்துடன் சொல்வார். மூச்சு விடாமல் சிரமப்படும்போது கூட அவர் பயப்படவில்லை. கடைசி வரை அவர் சொல்லிக் கொண்டிருந்த வார்த்தை, "ஐ ஆம் ஆல்ரைட்!"

அக்டோபர் ஏழாம் தேதி அவருடைய தைரியத்திற்கு கடவுள் முற்றுப் புள்ளி வைத்தார். அவருடைய தைரியம், வீரம் முழுவதையும் என்னிடத்தில் கொடுத்தார்.



அவர் இறந்து பதினெட்டாவது நாளிலிருந்து என் வேலைகளைக் கவனிக்கப் புறப்பட்டு விட்டேன். இது தவறா? வெளியுலகம் ஏவிய அநாகரிக வார்த்தைக்கணைகள் என் மனதைக் காயப்படுத்தின. இப்படியும் மனிதர்களா என்று பரிதாபப்பட்டேன்.

என் எட்டு வயது மகள் ஸ்ரீநிதிக்கு இருக்கும் மனப்பக்குவம் எல்லோருக்கும் வரவேண்டும் என்று கடவுளிடம் கேட்கிறேன். எனது கணவரைச் சேர்த்த அதே மருத்துவமனையில் புற்றுநோயாளி ஒருவர் என் மகளைப் பார்த்து, "உங்க அப்பா எப்படியிருக்காரு?" என்று கேட்டதற்கு, "எங்க அப்பாவுக்கு குணமாகி வீட்டுக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போயாச்சு! நீங்களும் சீக்கிரம் குணமாகி விடுவீர்கள்" என்று ஆறுதல் கூறி, தான் ஓர் இராணுவ வீரரின் மகள் என்று நிரூபித்து விட்டாள்.



சோகங்களை மனத்தில் புதைத்துக் கொண்டு, என் குழந்தைகளுக்காக வாழ்கிறேன், வாழ்வேன்!

- எஸ். ராஜி சுதர்ஸன், மேற்கு மாம்பலம்.

இணைந்த கைகள்!

புதியபகுதி

நான் 35 வருடம் ஆஸ்திரேலியா வில் வசித்து விட்டு என் வாழ்க்கையின் மாலைப் பொழுதை தாய்நாட்டில் கழிப்பதற்காக திரும்பி வந்துள்ளேன்.

1955-60-ல் திருச்சி, சீதாலக்ஷ்மி ராமஸ்வாமி கல்லூரியில் படித்தேன். பிறகு பல இடங்களில் படித்தாலும், என் வாழ்க்கையில் மிக சந்தோஷமாக இருந்த சமயம் இது. என்னுடைய ஒரு ஆசிரியை, பிறகு பிரின்ஸிபால், மிஸ் வி. காமாக்ஷி என்னுடைய முன்மாதிரி ஆகயிருந்தார். இப்பொழுது அவரை கண்டு நன்றிகூறவும், அவர் பெயருக்கு ஒரு என்டோ மென்ட் செய்யவும் ஆசைப்



எங்கே அவர்?

படுகிறேன். பலமுறை கல் லூரிக்கு எழுதியும் அவருடைய விலாசம் கிடைக்கவில்லை.

இந்த உதவியை உங்கள் வாசகர்களிடம் நாடுகிறேன்.

- ரோஸலின் டேவிட், பெங்களூர்.

நமது வாசகியரைச் சந்திக்க, சமீபத்தில் மும்பை சென்றிருந்தோம். அப்போது பலவித யோசனைகளை அள்ளித் தெளித்து உற்சாகமூட்டினார்கள். ''சிறு வயதில், எதிர் வீட்டிலிருந்த அக்கா, பள்ளித் தோழி, கல்லூரி பேராசிரியர் என நாம் இப்போது எத்தனையோ பேரைக் காண விரும்புவோம். பழைய நட்பை, சொந்தத்தைப் புதுப்பிக்க விரும்புவோம். அதற்கு மங்கையர் மலர் உதவுமா?'' என்று கேட்டார் அன்புச் சகோதரி ஒருவர். இதோ அவரது யோசனை செயலாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பகுதியில் இடம்பெற விரும்புபவர், 'இணைந்த கைகள்' என்று குறிப்பிட்டு தகுந்த புகைப்படங்களுடன் எழுதவும்.



(ஆர்.)

கருந்திட்டு ஏன்

அழகுக்கலை நிபுணர் வசந்தரா

பங்காருப்பேட்டையிலிருந்து எஸ். மீனாராணி

மாநிறமாக இருக்கும் எனக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை மிக அதிகமாக இருக்கிறது. என்னென்னவோ கிரீம்கள் உபயோகித்தும் பலனில்லை. உடனடியாக நிறத்தை அதிகரிக்க ஏதேனும் வழியிருந்தால் சொல்லுங்களேன்.

உங்கள் பிரச்னைக்கு கடல்பாசி அருமையான பலன் தரும். சருமத்தின் மூலக்கூறு அமைப்பு மிகச் சிறியது. கடல்பாசி அதன் வழியே உள்ளே ஊடுருவும். ரத்தத்தில் கலந்து, ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும். கிரீன் ஆல்கே அல்லது ஸ்பைருலினா என்கிற பெயரில் கிடைக்கும் கடல்பாசியில் க்ளோரோஃபில் அதிகமாக உள்ளது.

முதலில் முகத்தை கிளென்ஸ் செய்யவோ, சுத்தமாகக் கழுவவோ வேண்டும். ஸ்பைருலினா மாத்திரை 2 அல்லது 3 எடுத்து, அதை 1 டீஸ்பூன் தேன் மற்றும் 2 டீஸ்பூன் பன்னீருடன் சேர்த்துக் குழைக்கவும். முகம், கழுத்து, கறுத்துப் போன இடங்கள் என எல்லாப் பகுதிகளிலும் தடவவும். இதன் வாசனை கொஞ்சம் முகம் சுளிக்க வைக்கும். அதை ஈடுகட்ட அத்துடன் 1 துளி லாவண்டர் ஆயில் கலந்து கொள்ளலாம். அரைமணி நேரம் ஊறியதும், குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவவும். சருமம் உடனடி சிவப்பழகு பெற்றுள்ளதை உணரலாம்.

பியூட்டி பார்லர்களில் செய்யப்படுகிற தலாசிக் சிகிச்சையும் நல்ல பலன் தரும். கடல்பாசி கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கிளென்சர், டோனர், மாயிச்சரைசர் உபயோகித்து, மசாஜ் செய்யப்பட்டு, பேக் போடப்படும்.

கரூரிலிருந்து எம். மகேஸ்வரி பாபு...

சமீப காலமாக என் முகத்தில் கருமையான திட்டுகள் வந்துள்ளன. ஒரு வருடமாக டூ வீலர் ஓட்டுகிறேன். அதுதான் காரணமா? சருமத்தைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியுமா?



நிறையப் பெண்களுக்கு இன்று இந்தப் பிரச்னை இருக்கிறது. கல்லீரல் பிரச்னைகள், ஹார்மோன் கோளாறுகள், கர்ப்பக் கால பிரச்னைகள், கருத்தடை மாத்திரைகள் எடுப்பது, வேறு ஏதேனும் மருந்து, மாத்திரைகளின் பின்விளைவு, சூரியனின் புற ஊதாக்

கதிர்களின் பாதிப்பு, வைட்டமின் ஏ, சி, பி 12 மற்றும் புரோட்டீன் குறைபாடு என இப் பிரச்னைக்கு நிறைய காரணங்கள் உண்டு.

கன்னங்கள், நெற்றி, வாய் பகுதியைச் சுற்றி உண்டாகும் கருந்திட்டுகளுக்கு 'மெலாஸ்மா' எனப் பெயர். மன உளைச்சலும், அதிக உழைப்பும் இதை அதிகமாக்கும்.

வெயிலில் அதிகம் அலைவதால் உண்டாகிற கருந்திட்டு, வாயைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் பிரவுன் நிறத்தில் காட்சியளிக்கும். கண்களுக்கடியில் உண்டாகும் கருவளையம் கூட ஒருவகை கருந்திட்டுதான். இது பெரும்பாலும் பரம்பரையாக வரக்கூடியது. கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதாலும், ரத்த சோகைப் பிரச்னையாலும் இது தீவிரமாகும்.



வருகிறது?

மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் வைட்டமின், ஏ,சி மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்த மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். கற்றாழை ஜெல் உபயோகிப்பதும் பலன் தரும். வெயிலில் செல்லும் போது சன் ஸ்கிரீன் உபயோகிக்க வேண்டியது மிக முக்கியம்.

பியூட்டி பார்லர்களில் கால்வானிக் சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். மைக்ரோடெர்மாப்ரேஷன் சிகிச்சையும் இதற்கு உதவும். ஆல்ஃபா ஹைட்ராக்சி கலந்த கிரீம்களும், வைட்டமின் சி கலந்த கிரீம்களும், அழகுக்கலை நிபுணரின் ஆலோசனையுடன் உபயோகிக்கப்படலாம்.

தாசம்பட்டியிலிருந்து வி. ஸ்வேதா....

பூக்களை உபயோகிப்பது அழகு சிகிச்சைகளில் ஒரு பெரிய விஷயமாகப் பேசப்படுகிறதே... அது எந்த அளவுக்கு நிஜம்? எப்படி உபயோகிக்கலாம்?

ஆமாம். நீங்கள் கேள்விப்பட்டது நிஜம்தான். பூக்களை உபயோகித்துச் செய்கிற பல சிகிச்சைகள் அழகுக் கலையில் பிரபலம்.

மிக எளிமையாக நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்யக் கூடிய ஒரு மலர் சிகிச்சையைப் பார்க்கலாம்.

100 கிராம் சாமந்திப் பூவை 1 லிட்டர் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு, மூடி வைக்கவும். நீராவி வெளியே செல்லாமலிருக்கட்டும். 2 மணி நேரம் கழித்து அதை வடிகட்டி., ஆறவிடவும். பிறகு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் குளிரச் செய்யவும். இதில் பஞ்சை நனைத்து முகம் முழுக்க ஒற்றியெடுக்கவும். 2, 3 முறை இதே போலச்



குளிர்நாட்களில் தயிர், இலேசில் உறையாது. உறை போட்ட பால் பாத்திரத்தின் மேல் இன்னொரு பாத்திரம் கவிழ்த்து வைத்தால் கெட்டியாக உறைந்து விடும்.
- என். ஸ்ருதி, ஹைதராபாத்.

செய்யவும். இது உங்கள் முகத்தை மாசு, மருவின்றி பளிச்சென மாற்றும். முகத்திலுள்ள தழும்புகள், வடுக்களைப் போக்கி, மிருதுவாக்கும்.

இதே முறையில் ரோஜா இதழ்களை உபயோகித்தும் செய்யலாம். மிகச் சுலபமான, செலவில்லாத இந்தச் சிகிச்சை உங்கள் சரும அழகை மேம்படுத்தும்.

வேங்கைவாசலிலிருந்து அபர்ணாராஜ்....

நான் ஒரு சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கிறேன். எனக்கு கண்களுக்கடியில் கருவளையம் அதிகமாக இருக்கிறது. இது என் முக அழகையே கெடுக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

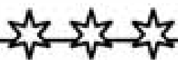
கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மிக மென்மையானது. அங்கே கொழுப்புத் திசுக்கள் குறைவு. கண்களைக் கைகளால் அழுத்தி, அடிக்கடி தேய்க்கக் கூடாது. அடிக்கடி கண்களைக் குளிர்ந்த தண்ணீரால் கழுவலாம். வெள்ளரிக்காய் சாறும், டீ டிகாக்ஷனும் கலந்த கலவையில் பஞ்சை நனைத்து கண்களின் மேல் வைத்துக் கொள்வது. கண்களின் களைப்பைப் போக்கி, கருவளையங்களைக் குறைக்கும்.

பியூட்டி பார்லர்களில் செய்யப்படுகிற 'ஐ ஸோன்' சிகிச்சை இதற்கு மிக நல்லது. ஆக்ஸிஜன் கலந்த சீரம் தெரபியான இது கருவளையங்களை நீக்கும். பாதாம் எண்ணெயால் மசாஜ் செய்யப்பட்டு, கண்களைச் சுற்றி ஃபாயில் பேப்பர் வைக்கப்படும். அந்த இடத்தில் வெப்பம் பரவும். பிறகு 2 நிமிடங்களுக்கு இன்ஃப்ரா ரெட் லைட் காட்டப்படும். கேரட்டும், வெள்ளரிக்காயும் கலந்த மாஸ்க் போடப்பட்டு, அந்த இடம் குளுமையாக்கப் படும்.

கருவளையங்களைத் தவிர்க்க தினசரி 8 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். யோகா பயிற்சிகளும் உதவி செய்யும். கண்களை 30 முறை சிமிட்டலாம். சுத்தமான தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஆறவைத்து, ஃபில்லரில் நிரப்பி, கண்களுக்குள் விடலாம். கண்களுக்கான லோஷன்கள் கிடைக்கின்றன. அதையும் உபயோகிக்கலாம். கனிந்த வாழைப்பழத்தை மசித்து, கண்களுக்கு மேல் வைத்து, ஒரு மெல்லிய துணியால் கட்டிக் கொண்டு 20 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கலாம். பிறகு சுத்தமாகத் துடைக்கலாம். இதெல்லாம் கருவளையங்களைக் காணாமல் போக வைக்கும்.



CA, ACS, ICWA பரீட்சை எழுத முக்கியமானதான ஹால் டிக்கெட்டை சாதாரண தபாலில் அனுப்புகிறார்கள். அப்போது தவற வாய்ப்பு உள்ளது. ஆதலால் அவற்றைக் குரியர் அல்லது ரிஜிஸ்தர் தபாலில் அனுப்பினால் பரீட்சை எழுதும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஹால் டிக்கெட் வரவில்லையே என்ற டென்ஷன் இல்லாதிருக்கும்.
- பி. சூடாமணி, சாலிக்கிராமம்.





குடும்ப ஆரோக்கியம் உங்கள் கையில்... உங்கள் ஆரோக்கியம் யார் கையில்?





குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தும் குடும்பத் தலைவிகள், தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தில் போதிய கவனம் செலுத்துவதில்லை. இதன் விளைவாக இல்லத்தரசிகளின் உடல் நலம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. அதிக வேலைப்பளு, மன உளைச்சல், சரியாக உணவு உண்ணாமை ஆகிய காரணங்களால் உடல் பலவீனம் அடைகிறது. எனவே எளிதாக நோய்கள் பெண்களைத் தாக்குகின்றன.

குடல் புண், கருப்பை கோளாறுகள், சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், மூட்டு வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் பெண்களை எளிதில் தாக்குகின்றன.

பெண்கள் தங்களுடைய உடல் நலத்தைக் கண்காணிப்பது மிக அவசியம். இதற்காகவே, பெண்களுக்கு வரக்கூடிய பிரத்தியேக வியாதிகளைத் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து உலகத் தரம் வாய்ந்த சிகிச்சை அளிக்கத் தேவையான வசதிகளுடன், விசேஷப் பயிற்சி பெற்ற பெண் மருத்துவ நிபுணர்கள் ஸ்ரீதேவி மருத்துவமனையில் உள்ளனர்.

கருப்பை கோளாறுகள், பீரியட்ஸ் கோளாறுகள், இடுப்பு, முழங்கால், தோள்பட்டை போன்ற மூட்டுகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஆகியவற்றுக்கு உரிய சிகிச்சை பெற, ஸ்ரீதேவி மருத்துவ மனைக்கு வாருங்கள். பெண் மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனையுடன், அதிகச் செலவின்றி சிக்கனமாகச் சிகிச்சை பெற்று நலமாக வாழுங்கள்.





பிரசவ வலி, மூச்சுத் திணறல், மாரடைப்பு, தீ விபத்து, சாலை விபத்து, தலையில் அடி, எலும்பு முறிவு போன்ற அவசர நிலைகளில் உடனடி சிகிச்சை அளிக்க மருத்துவ நிபுணர்கள் எந்த நேரத்திலும் தயாராக உள்ளனர். ஆம்புலன்ஸ் சேவைக்கு போன் செய்யுங்கள்: 2479 2479



SRI DEVI HOSPITALS

MULTI-SPECIALITY :: ISO 9001 : 2000 CERTIFIED

ஸ்ரீதேவி மருத்துவமனை

30, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கோயம்பேடு, சென்னை–107. போன் : 2479 2401–06

1620–A, 16–ஆவது மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர், சென்னை–40.
போன் : 2616 2000, 2616 1959 / 60 / 61.

மகத்தான மக்கள் நலப்பணியில் 25–ஆம் ஆண்டு.

CATALYST COMM. CAMPUS

பழமொழிகள்

பொடிக் கீரையை எறியாதே!

* கோபுரத்தின் மேலேறி
குடத்தை எடுத்தவன்
அரைக்கீரைக் கொல்லை
யைப் பார்த்து
"கொள்ளை, கொள்ளை" என்றானாம்!

* மதம் பிடித்த யானைக்கு வாழைத்தண்டு;
மதம் பிடித்த மனிதனுக்கு கீரைத்தண்டு

* வீட்டுச் செல்வம் மாடு;
தோட்டச் செல்வம் கீரை.

* பொன்னை எறிந்தாலும்
பொடிக் கீரையை எறியாதே!

* கிள்ளுக்கீரை போல் உள்ளத்தில் எண்ணாதே!

* குப்பைக் கீரைத் தண்டு கப்பலுக்குப் பாய்மரம் ஆகுமா?

* எல்லாம் இருக்கிறது பெட்டியிலே
இலைக் கீரை கடைய சட்டியில்லை.

* பொன்னாங்கண்ணிக்குப் புளியிட்டு ஆக்கினால்
உண்ணாப் பொண்ணும் ஒரு உழக்குத் தின்னும்.

- என். ஜரினா பானு, திருப்பட்டினம்.



வீட்டிற்கு பெரியவர்கள் வந்தால் அவர்களிடம் தெரியாத அல்லது புதிய சமையலைப் பற்றி கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் அவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

- என். விஜயலெட்சுமி, திருக்கோவிலூர்.

வண்ணக் கோலங்கள்



13 - 7 (இடைப் புள்ளி)

- தி. இந்துமதி.
வேலாண்டிபாளையம்.



15 - 8 (சந்துப் புள்ளி)

பி. நந்தினி, அயனாவரம்.

19 - 1 நேர்ப் புள்ளி
- அஸ்வினி ஆனந்த், அம்பத்தூர்.





16 புள்ளி 8 வரிசை
நேர்ப் புள்ளி 8-ல் நிறுத்தவும்.

- ஆர். சுசீலா, பெங்களூர்.



Gurunathar Charanam



PRASHANTI

(HOUSE OF SILK COTTONS)



சென்றவருடம் பெண்ணின் **விவாஹம்**

இந்த வருடம் மைந்த **வைபோஹம்**

வருகின்றவருடம் குழந்தையுடன் **நித்யம்**

கொண்டாட்டம்

அங்கே நெஞ்சை அள்ளும் **பிரியம்**

எல்லையே இல்லை

புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!!

என்றென்றும் உங்களுடன்

பிரசாந்தி



Festival Offer:

From Dec 15, 2006 to Jan 13, 2007
Silk Cotton 7% Other Varieties 5%

PRASHANTI, (Temporarily Shifted to Next Street)
16, 5th Cross St, C.I.T. Colony, (Behind Chettiar Hall),
Mylapore, Chennai. Ph: 24991850 / 24997636.

PRASHANTI'S PARIPURNA
52, 4th Main, 17th Cross, Malleswaram,
Bangalore - 55. Ph: 23341632 / 98861 85951.

Timing: 10 am to 7 pm | No Holiday During Sale | Major Credit Cards Accepted

உடல் எடை குறைக்க சுகர் - மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர்,பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும் இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் (SIZE) வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு , ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

சுகர்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகிவிடும் வாய்ப்புள்ளது. பின்பு எமது மூலிகை மருந்துடன் எளிய உணவுமுறையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பக்க / பின் விளைவுகளின்றி சுகரை நன்கு கட்டுப்படுத்தலாம். பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப்பெறலாம்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை நீங்கும். முடி உதிர்வது , முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் முழங்கால் நீர்க்கட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஆண்மைக் குறைவு கேன்சர் உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும் **Dr.M.முத்துக்குமார்** B.Sc., DNYS, DEMS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), 40-அனுமன் கோவில் வீதி, கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452. ஈரோடு (Dt) போன்: **(04285) 228957** வீடு: **(04285) 240650** செல் : **93 6020 9393** . www.natureclinic.net *e-mail* : natureclinic@gmail.com

அழகாய், ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டுமென்பதுதான் எல்லோருடைய ஆசையும். அந்த ஆசையையே தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு, படிப்படியாக உயர்ந்திருக்கிறார் நூர்ஜஹான். சென்னை, ராயப்பேட்டையில் உள்ள தன்னுடைய வீட்டில் 'கமகம'க்கும் கூந்தல் தைலத்தை பாட்டில்களில் அடைத்துக் கொண்டிருந்தார் நூர்ஜஹான்.

கட்டுப்பாடுகள் நிறைந்த குடும்பம், அன்பான, ஆதரவான கணவர். எளிய வாழ்க்கை என சராசரி குடும்பத் தலைவியாக நாட்களை நகர்த்திக் கொண்டிருந்த நூர்ஜஹான் 'சாயேரா ஹெர்பல் புராடக்ட்ஸ்' நிறுவனத்தின் தயாரிப்பாளராக உயர்ந்தது எப்படி?

அழகாய்

"**நா**ன் பெரிய படிப்பெல்லாம் படிக்கலைங்க! எங்கம்மாவுக்கு ஆறு பொண்ணுங்க. அப்பா இல்லாத குடும்பங்கிறதனால, பத்தாவது வரை படிச்சதே பெரிய விஷயம்தான்! சின்ன வயசுலியே கல்யாணமாயிடுச்சு. என் கணவர், எம்பிராய்டரி வேலை செய்யறார். எனக்கு மூணு குழந்தைங்க. எல்லாக் குடும்பம் போலவே மாசக் கடைசியானா, பத்றாக் குறையாயிடும். அப்பத்தான், "நாம ஏன் சும்மா இருக்கணும்? ஏதாவது சின்னதா தொழில் ஆரம்பிக்கலாமே"ன்னு நினைச்சேன்.

எப்பவுமே என்னைப் பார்க்கிற பெண்கள் எல்லாம், "உனக்கு மட்டும் சருமம் இவ்வளவு பளிச்சுனு இருக்கே? உன் குழந்தைகளுக்கு என்ன தேய்க்கிறே? முடி கருகருன்னு வளருதே?" என்றெல்லாம்



● மகளுடன் நூர்ஜஹான்...

சம்பாதிக்கலாமே!

கேட்டாங்க.

நானும் சில அழகு சம்பந்தப்பட்ட டிப்ஸ் கொடுப்பேன். நான் வீட்டிலேயே தயாரிக்கிற 25 மூலிகைப் பொருள்களைக் கொண்ட ஸ்பெஷல் ஹேர் ஆயில், ஹெர்பல் வாஷ், ஃபேஸ் பேக் போன்றவற்றைப் பற்றிச் சொல்வேன்.

"என்னிடமிருந்து சாம்பிளாக வாங்கிச் செல்பவர்கள், மறு வாரமே வந்து, ஸ்பெஷலாக அரைத்துக் கொடுக்கச் சொல்வார்கள். நூறு கிராம், இருநூறு மில்லி என ஆரம்பித்து, கிலோ கணக்கில் ஆர்டர்கள் வந்து குவியவே, இதையே ஏன் ஒரு தொழிலாகச் செய்யக் கூடாது என்ற யோசனை உதித்தது. 'டக்' என்று இறங்கி விட்டேன்.

வெறும் பொழுதுபோக்காக நான் செய்து கொண்டிருந்த போது, அலட்சியப் படுத்தியவர்கள் எல்லாம், நான் பிஸினஸாகவே ஆரம்பித்ததும், "உனக்கு எதுக்கு இந்த வேலை? பெரிய பெரிய கம்பெனிங்களே அழகு சாதனங்களை, நடிகைகளை வெச்சுத்தான் விளம்பரப் படுத்துறாங்க. உன்னால ஜெயிக்க முடியுமா?" என்று முகத்துக்கு நேராகவே கேட்டார்கள்.

ஆனால் எனக்கு என் மீது நம்பிக்கை இருந்தது. என் மூலிகைத் தயாரிப்புகளின் மீது அதைவிட அதிக நம்பிக்கை இருந்தது. என் கணவரோட ஒத்துழைப்பும் ஆதரவும் தான் என்னை இந்த அளவுக்கு உயர்த்தியிருக்கு.

"இப்போது எங்கள் குடும்பமே இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பதோடு நிறையப் பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பும் தந்திருக்கிறேன். எங்களுடைய அழகு சாதனப் பொருள்களை விற்றுத் தருபவர்களுக்குக் கவர்ச்சிகரமான கமிஷனும் தருகிறேன். குறிப்பாக, சுய





கவரிங் நகைகளைக் கழற்றிய பிறகு, சுத்தமான பஞ்சால் துடைத்து, டிஷ்யூ பேப்பரில் சுற்றி வைத்தால் நீண்ட நாட்களுக்குப் புது நகை போல பளபளப்பாக ஜொலிக்கும்.

- ஆர். லட்சுமி, மதுரை.

காலில் நிற்க விரும்பும் ஆதரவற்ற, விதவைப் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை தருகிறேன்."

சுயதொழிலில் முன்னுக்கு வர நூர்ஜஹான் தரும் டிப்ஸ் :

• உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த வேலையையே சுயதொழிலாகச் செய்யுங்க.

• தினமும் ஒரு புதிய வியாபார நுணுக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்ளுங்க.

• உடனே லாபம் பார்க்க நினைக்காதீங்க.

• விற்பனைப் பொருள்களின் தரத்தில் கவனம் தேவை.

• நேர்மையான அணுகுமுறை மட்டுமே வாடிக்கையாளர்களைக் கவரும்.

• விடாமுயற்சியும் உழைப்பும் வெற்றி தரும்.

கூந்தல் பராமரிப்பு ஹேர் ஆயில் செய்முறை :

கறிவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி மூன்றையும் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, மிக்ஸியிலிட்டு மையாக அரைக்கவும். அதை வடை போலத் தட்டி, பெரிய தாம்பாளத்தில் பரப்பி, வெயிலில் காயவிடவும். அதை அரை லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயிலிட்டுப் பொரிக்கவும். அதே எண்ணெயில், இரண்டு நெல்லிக்காய், அரைக் கைப்பிடி கார்போ அரிசி, கைப்பிடி வெட்டிவேர் எல்லாம் தட்டிப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சவும். ஆறியதும் வடிகட்டிப் பயன் படுத்தவும்.

பொடுகு இருப்பவர்கள், கைபபிடி அளவு மருதாணி இலையையும் சேர்த்து அரைத்தால், பொடுகு நீங்குவதோடு, மயிர்க்கால்களும் பலம்பெறும். இளநரை மறையும். கூந்தல் அடர்த்தியாக வளரும்.

- அம்முலு

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**



பாவாடை, சுரிதார் பாட்டம் இவற்றில் உள்ள நாடாவை மாற்றி, புதிய நாடா மாற்ற வேண்டுமென்றால் ஒரு சுலபமான வழி - பழைய நாடாவுடன் புதிய நாடாவின் முனையை கட்டி விட்டு, பழைய நாடாவின் மறுபாகத்தைப் பிடித்து வெளியில் இழுத்தால் புதியது அழகாக வினாடிகளில் உள்ளே போய்விடும்.

- கேவி. சாந்தி, காலிகட்.

சிறுகதை

ஆஹா!

இன்றைய தினம் நிச்சயமாகப் பொன்னேட்டில் பதிக்கப்பட வேண்டிய நன்னாள்தான். சற்றும் சந்தேகமே இல்லை.

ஆபீஸை விட்டுக் கிளம்புகிற நேரம் பார்த்து வழக்கம் போல் இன்டர்காம் 'கேன் யூ கம் டு மை கேபின் ஃபார் எ மொமென்ட்?' என்ற அழைப்புடன் அந்த கில்ஜாய் மேலதிகாரியிடம் முக்கால் மணி நேரம் மாட்டி விடவில்லை! கழுத்தறுப்பிலிருந்து க்ரேட் எஸ்கேப்!

அடுத்த அதிசயம் பொவாய் கார்டன் பஸ் ஸ்டாப்பில் காத்திருந்தது. தேவையற்ற பஸ்கள் வரிசையாகக் காலியாக வந்து நிற்க, வேண்டிய பஸ் பிதுங்கி வழியும் மனிதக் கும்பலோடு நில்லாது என்றும் போல் பொறுமையைச் சோதிக்காது... வாவ்! வந்த முதல் பஸ்ஸே காலியாகக் காட்சி தந்து எனக்கு அடைக்கலம் அளித்தது.

அது மட்டுமா? லால் பகதூர் மார்க் சிக்னல் டிராஃபிக் ஜாம் இல்லாமல் வெறிச்சோடி பஸ்ஸுக்கு வழி விட்டது. காஞ்சூர் மார்க் ஸ்டேஷனில் தாமதமின்றி வந்த 'தாணா' லோகல் அன்போடு என்னை அரவணைத்துக் கொண்டது. இப்படிப் பல அதிசயங்கள் என்னைப் பரவசப்படுத்தின.



கிள்ளிப் பார்த்துக் கொண்டேன். நிஜம்தான்! கனவல்ல!

ஆமாம், மும்பைக்கு இன்று என்ன ஆகிவிட்டது?

என்னவாவது ஆகட்டும், இன்று ஒரு நாளாவது நேரத்தோடு வீடு சென்று மனைவியின் முகத்தில் மலர்ச்சியைக் கொண்டு வந்தால் சரி.

"ஒருநாளைப் போல் இப்படி பத்து மணி வரை காத்துக் கிடப்பதற்குப் பதில், பேசாமல் கல்லிடைக்குறிச்சி பிறந்த வீட்டுக்கே போய் விடுகிறேன்" என்ற ப்ளாக்மெயில் டயலாக்கிலிருந்து இன்று விடுதலை! இன்று சத்தியமாக அவளை ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்த வேண்டும்.

மாலை நேரப் புன்னகை!

தானா ஸ்டேஷனில் இறங்கியதும் கால்கள் தன்னிச்சையாக மீரா ரோடு பஸ் க்யூவுக்குச் செல்ல முற்படுகையில் நான் தடையுத்தரவு பிறப்பித்தேன்.

"ஊஹூம், இன்று ஆட்டோ சவாரிதான்! மனைவியின் மாலை நேரப் புன்னகைக்கு ஐம்பது ரூபாய் என்ன, பெரிய விலையா?"

அங்கேயே பூக்கடையில் பதினைந்து ரூபாயைக் கரைத்து விட்டு ஆட்டோவில் ஏறினேன். கோட்பந்தர் ரோட்டு வீட்டு வாசல் மணியை அடிக்கும் போது இவ்வளவு சீக்கிரம் வந்ததற்கு கிடைக்கப் போகிற வரவேற்பை நினைத்துப் பூரித்தேன்.

வி. பஞ்சாபகேசன்

நினைத்தபடியே கதவு திறந்த உடன் இல்லாளின் மலர்ந்த முகம் கண்ணில் பட்டது.

'ஆ... என்ன இது? மலர்ச்சி மறுகணமே மறைந்து ஏமாற்றத்தின் கடுமையான நிழல் வாட்டுகிறதே!'

சலிப்பின் கனம் வார்த்தைகளில் விழுந்தது.

"ப்ச்! நீங்கதானா? வேலைக்காரி வந்துட்டாளோன்னு நினைச்சேன்." •





ஆல்பம்



தாத்தா : எஸ். தண்டாயுதபாணி
பாட்டி : டி. ஜானகி



என் செல்லமே



பேத்தி : எஸ். சாரதா



தாத்தா : இராமகிருஷ்ணன்
பாட்டி : அன்னபூரணி

பேத்தி : ஷ்ரீயா





தாத்தா : கோவிந்தன் குட்டி
பாட்டி : வசுந்தரா



தாத்தா : பாலசுப்ரமணியன்
பாட்டி : ராதா பாலு
பேத்தி : சோபியா

சமீபகாலமாக, திருமணமான இளம் பெண்களிடையே, கருச்சிதைவுப் பிரச்னை மிகவும் அதிகமாகி விட்டது. குறிப்பாக, வேலைக்குப் போகும் பெண்களிடையே கருத்தரிப்புமே மிகவும் தள்ளிப் போகிறது... ஏன்... என்ன காரணம்.. என்று விளக்குகிறார் சென்னை, ஆகாஷ் குழந்தையின்மை சிகிச்சை மைய இயக்குநர் டாக்டர் கே.எஸ். ஜெயராணி.

அடிக்கடி அபார்ஷன் ஏன்?

"டாக்டர், இப்ப நான் 45 நாட்கள் கர்ப்பமா இருக்கேன். எனக்கு இதுவரை, எட்டு முறை குறைப் பிரசவமாயிடுச்சு! நான் பார்க்காத டாக்டரில்ல... போகாத மருத்துவமனையில்ல... மருத்துவமனையிலே நாலு மாசத்துல இருந்தே, பெட்ரெஸ்ட்டுல, தீவிர கண்காணிப்புல இருந்தும், குழந்தை இறந்தே பிறந்துச்சு! என்ன காரணம்னே தெரியலை. எல்லா டெஸ்டும் பண்ணியாச்சு! இனி எனக்கு நம்பிக்கை இல்ல. இந்தக் குழந்தையும் நிச்சயமா தங்கப் போறதில்ல. அதனால், எனக்கு நீங்களே அபார்ஷன் பண்ணிடுங்க. அப்புறம் இந்த வாடகைத் தாய்னு சொல்றாங்களே... அது மாதிரி எதுனா முயற்சி பண்ணலாமானு உங்களைக் கேட்க வந்திருக்கேன்"னு அழுது கொண்டே பேசினார். குப்புரத்னம் பாண்டிச்சேரியைச் சேர்ந்த 30 வயதுப் பெண். மாமா மகனையே திருமணம் செய்திருக்கிறார்.

நம்பிக்கை இழந்து, கலவரத்துடன் இருந்த அவருக்கு, முதலில் ஆறுதல் அளித்தோம். நிறைய கவுன்ஸெலிங் செய்தோம்!

குப்புரத்னத்தின் கேஸ் ஹிஸ்டரியை ஆராய்ந்தபோது, அவருடைய பிரச்னைக்குக் காரணம், இம்யூனலாஜிகல் காஸஸ். அதாவது அவரது உடலில் உள்ள திசுக்களுக்கு எதிராக, அவரது உடம்பே சில எதிர் உயிரிகளை



● குப்புரத்னம் பேபி அபிதாவுடன்...



(ஆன்டிபாடிஸ்) உண்டாக்கி, திசுக்களை அழித்துக் கொண்டிருப்பதுதான் என்பது தெரிய வந்தது. இந்த ஆட்டோ இம்யூனிடி

ஆனால் குப்புரத்னத்துக்கு அவ்வளவு வசதியில்லை என்பதால், நான் என்னுடைய சொந்தப் பணத்திலிருந்து தந்து உதவினேன். மருந்துக் கடையில் பேசி, விலையைக் குறைந்து வாங்கித் தந்தேன்.

இதைத் தவிர, தினமும் ஸ்கேன், அரைமணி



* படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

பிரச்னையால், கருவில் உள்ள குழந்தையின் உடலில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களில் பாயும் ரத்தம் உறைந்துவிடும். சீரான ரத்த ஓட்டம் இல்லாத நிலையில், குழந்தை இறந்து விடுகிறது என்பதைக் கண்டு பிடித்தோம்.

குழந்தையின் ரத்தக் குழாய்களைச் சீராக்க, தினமும் 'ஹெபரன்' என்ற ஊசியை இரண்டாவது மாதத்திலிருந்தே போட ஆரம்பித்தோம். முந்நூறு ரூபாய் பெறுமானமுள்ள அந்த மருந்தை, கர்ப்ப காலம் முழுவதும் கட்டாயம் போட்டே ஆகணும்.

டாக்டர் கே.எஸ்.ஜெயராணி

நேரத்துக்கு ஒருமுறை குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைக் கண்காணிப்பது எனப் படுதீவிரமாகக் காப்பாற்றியதில், 34 ஆவது வாரத்தில் 2.2 கிலோ எடையுள்ள அழகான பெண் மகவை, ஆபரேஷன் செய்து எடுத்தோம்.

இப்போது தாயும் சேயும் நலம்!

ஒருபெண்ணுக்கு இரண்டு முறைக்கு மேல் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டாலோ, குழந்தை இறந்தே பிறந்தாலோ, பிறந்த இரண்டாவது வாரத்துக்குள் குழந்தை இறந்து போனாலோ... அவற்றுக்கு நான்கு முக்கிய காரணங்கள் இருக்கலாம்!

பரம்பரை ரீதியாக : 'ஜெனடிக் அப்நார்மாலிட்டிஸ்' எனப்படும் மரபணு மாற்றங்களால் கருச்சிதைவு ஏற்படும். இந்தப் பிரச்னை இருந்தால், 12 வாரத்துக்குள்ளேயே அபார்ஷன் ஏற்படும். கருச்





டிசம்பர் இதழில் ஒரு சிநேகிதி சுத்தமான கல், மண் இல்லாத வெல்லத்தைத் தயார் செய்து விற்றால் என்ன என்று கேட்டிருந்தார்.

'கோலாப்பூர் வெல்லம்' என்று ஒரு வகை வெல்லம் பிரபல மளிகைக் கடைகளில் கிடைக்கிறது. பெரிய அளவு 'கோன்' போன்ற வடிவில் கிடைக்கிறது. இதில் சிறிது கூட மண் இருக்காது.

- எஸ். ராஜகுமாரி, மௌலிவாக்கம்.

சிதைவுப் பிரச்னைகளில் மிக அதிகமாக இருப்பது இந்தப் பிரிவில்தான்; கிட்டத் தட்ட 60%.

எதிர் உயிரிகள் செயல்பாடு : உயிர்த் திசுக்களுக்கு எதிராக எதிர் உயிரிகள் உருவாகி, கர்ப்பத்திலிருக்கும் குழந்தையின் ரத்த ஓட்டத்தைப் பாதித்து, இறப்பை ஏற்படுத்தும். இதன் சதவிகிதம் 40-50%

ஹார்மோன் குறைபாடு

நீரிழிவு, தைராய்டு, ப்ராஜஸ்டோன் ஹார்மோன் சுரப்புக் குறைவு போன்ற பிரச்னைகள் இருந்தாலும் அபார்ஷன் நேர்கின்றது. குறிப்பாக, சினைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் இருந்தால், ஹார்மோன் பிரச்னை ஏற்பட்டு, மகப்பேறும் தாமத மாகும். ஒருவேளை, கரு தங்கினாலும் அபார்ஷன் ஆகிவிடும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

கருப்பையில் உள்ள பிரச்னைகள்

இரட்டைக் கர்ப்பப்பை, கர்ப்பப்பை வாயில் பலவீனமாக இருப்பது, வளர்ச்சி யடையாத கருப்பை போன்றவற்றாலும் கருச்சிதைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதன் சதவிகிதம் 5-10%.

வேதனைக்குரிய இன்னொரு விஷ யம் என்னவென்றால், முன்பிருந்ததை விட, தற்போது கருச்சிதைவுப் பிரச்னை கள் அதிகமாகியுள்ளன. அதற்கு மேற் சொன்னவற்றைத் தவிர, மேலும் சில காரணங்கள் இருக்கின்றன என்பதைக் கண்கூடாகப் பார்த்திருக்கிறோம்.

குறிப்பாக, ஐ.டி. கால் சென்டர்களில் வேலை செய்யும் இளம்பெண்கள் இப் பிரச்னையால் மிகவும் பாதிக்கப்பட் டுள்ளனர். அதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா? போதிய தூக்கமின்மை, ஸ்ட்ரெஸ், பணிரீதியான மூளைச் சோர்வு என அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

இதைப்போன்ற வேலைகளில் இல் லாத மேலும் சில பெண்களுக்கு, அதீத உடல் பருமன், காபி, டீ, புகை, மதுப் பழக்கம், கொழுப்பு மிகுதி போன்றவை காரணமாக உள்ளன.

திருமணமான இளம்பெண்களுக்கு...

• "இப்பவே பால் புட்டியும் கையுமா அலையணுமா? லைஃபை ஜாலியா என்ஜாய் பண்ணிட்டு, இரண்டு வருஷம் கழிச்சுக் குழந்தை பெத்துக்கலாம்!" என்று திட்டம் போட்டு, மருத்துவரை ஆலோ சிக்காமல் கண்டதையும் பயன்படுத்தி, அதன்பின் குழந்தை இல்லாமல் ஏங்கி அவஸ்தைப்படாதீர்கள்.

• முதல் தடவை அபார்ஷன் ஆனாலே ரொம்பவும் உஷாராகி, மருத்துவரை அணுக வேண்டும். அப்போதுதான் முதல் கருச்சிதைவு ஏன் ஆனது எனக் கண்டு பிடித்து, மறுமுறை கர்ப்பம் தரிக்கும் போது, போதிய பாதுகாப்புடன் சிகிச்சை பெற முடியும். இல்லையென்றால் காரணமே தெரியாமல், கரு இழப்புகள் நேரும்.

• கொழுப்பும் மாவுச்சத்தும் நிறைந்த ஹை கலோரி உணவைத் தவிர்த்து, மிதமான உடற்பயிற்சி செய்து, மனத்தை இலேசாக வைத்துக் கொண்டாலே, அபார்ஷன் தொல்லை வராமல் காக்க லாம்!

அடுத்த இதழில் :
குறையில்லா குழந்தையைப் பெறுவது எப்படி?



ஆறு சுவைகளின் பயன்!

இனிப்பு :

உடல் பருமன், குரல் வளம், ஏழு தாதுக்கள் வலிமை, தலைமுடி, புலன்களின் வளர்ச்சி, காயம்பட்டோர், பலவீனருக்குப் புத்துணர்வு, நெடுநாள் வாழ்தல்.

புளிப்பு :

வெப்பம் உண்டாகும், செரிமானத்தை வளர்க்கும், மலத்தைப் பிரிக்கும், கபம், பித்தம், ரத்தம் அதிகமாகும். இதயத்துக்கு நன்மை. வாதம் இறங்கும்.

உப்பு :

வெப்பம், வியர்வை உண்டாக்கும். மலத்தைப் பிரிக்கும், சுவையின்மையைப் போக்கும், கை, கால் அசைவின்மையைப் போக்கும்.



துவர்ப்பு :

பித்தம், கபம் குறைக்கும், ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். புண்களை ஆற்றும், ஒடிந்த எலும்பைச் சேர்க்கும், சருமத்துக்கு நன்மை செய்யும். மலக்கழிவை நிறுத்தும்.

கார்ப்பு :

புண்களை ஆற்றும், சுவை உண்டாக்கும், வாத, பித்த கபங்களை வெளியேற்றும்.

கசப்பு :

நினைவுத்திறன் கொடுக்கும். கிருமிகள், எரிச்சல், காய்ச்சல் போக்கும். பித்தம், கபம் குறையும்.

3-ன் பெருமை :

திரிமஞ்சள் :

மஞ்சள், மரமஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள்.

திரிபலா :

கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லி வற்றல்.

முக்கூட்டு நெய் :

ஆவின் நெய், எள்ளின் நெய், ஆமணக்கு நெய்

5-ன் பெருமை :

ஐங்காயம் : கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம், ஓமம், வெள்ளுள்ளி.

ஐந்தெண்ணெய் : நல்லெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், இலுப்பை எண்ணெய், புங்க எண்ணெய்.

8-ன் பெருமை :

அஷ்டகாயம் : சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம், நற்சீரகம், இந்துப்பு.

9-ன் பெருமை :

நவ உப்பு : சோற்றுப்பு, இந்துப்பு, வெடியுப்பு, கல்லுப்பு, பாறையுப்பு, மூங்கிலுப்பு, வளையலுப்பு - பூநீர், அமுரியுப்பு.

- சித்த மருத்துவ சிந்தாமணி நூலிலிருந்து.

தகவல் : **லட்சுமி சிவம், புரசைவாக்கம்.**


www.globus.in
THE
WINTER
COLLECTION
globus®
MENS WEAR • LADIES WEAR • KIDS WEAR

சிறுகதை



கிளிக்கு ஸ்ரீராமர் வைத்த பெயர்!

அயோத்தியா அரண்மனையில் ஸ்ரீராமரும், சீதையும் இருந்தபோது, நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி இது.

ஒருநாள் சீதாதேவி, "நான் வளர்க்கும் கிளிக்கு என்ன பெயர் வைக்கலாம்?" என்று ஸ்ரீராமரிடம் வினவினாள்.

புன்முறுவல் பொங்க ஸ்ரீராமர், "என் பிரியமுள்ள அன்னையாகிய கைகேயியின் பெயரை உன் ஆசைக் கிளிக்கு வை" என்றார்.

தன் வழியிலோ, தன் தம்பியர் வழியிலோ யாராவது ஒருவர் பெயரை வைக்காமல் ஸ்ரீராமர், கைகேயியின் பெயரை ஏன் கிளிக்குச் சூட்டினார்?

கிளிக்கு ஒரு பழக்கம் உண்டு. அது மற்றவர்கள் சொல்வதைத்தான் திருப்பிச் சொல்லும்.

அதுபோல் கைகேயி, ஸ்ரீராமர் வனவாசம் மேற்கொள்ளக் காரணமான வரங்களைத் தானாகக் கேட்கவில்லை அவள் கூனி சொன்னதையே திரும்பச் சொன்னாள். சொன்னதைச் சொல்லும் கிளிக்கு, அதே குணமுடைய கைகேயியின் பெயர் வைக்கப்பட்டது.

- ஆர். லலிதா நாகராஜன், தென் எலப்பாக்கம்.

(ஒரு சொற்பொழிவில் கேட்டது)

இப்பொழுதெல்லாம் ஸ்டேஷனரி கடையில் சின்ன போர்டு விற்கிறது. அதை வாங்கி, கண்ணில் படும்படியான இடத்தில் மாட்டி வைத்து அதில் பள்ளி, கல்லூரி சம்பளம் கட்டும் கடைசித் தேதி, சிலிண்டருக்கு ஃபோன் பண்ண, கரண்ட் பில், ஃபோன் பில் கட்ட கடைசி நாள் போன்றவற்றைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளலாமே!

- தர்மா சாம்வர்த்தினி, பெங்களூர்.



		சந்	
ரா	1.1.2007 அன்று உள்ள கிரக நிலை		
சுக்			சனி கேது
சூரி புத	குரு செவ்		

(1.1.2007 முதல் 31.1.2007 வரை)

சுபஸ்ரீ விய வருஷம்
மார்கழி மாதம் 17-ஆம் தேதி முதல்
தை மாதம் 17-ஆம் தேதி வரை

திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கப்படி
கிரக மாற்றங்கள்

8-1-2007 - தனுசு - செவ்வாய்
10-1-2007 - கடக - சனி
11-1-2007 - மகர - புதன்
14-1-2007 - மகர - சூரியன்
23-1-2007 - கும்ப - சுக்ரன்
29-1-2007 - கும்ப - புதன்

ராசி பலன் ஜனவரி -2007

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி :

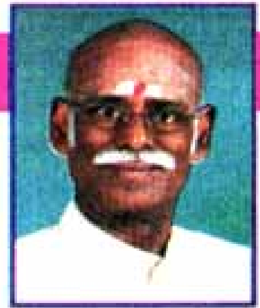
அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ஆம் பாதம்.

மனதில் உறுதியுடன் உழைத்து முன்னேற்றப் பாதையில் செல்லும் மேஷராசி நேயர்களே! உமது புதிய முயற்சிகளில் புத்தொளி வீசும். வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். புதிய வீடு, வாகனம் என வாங்க இடமுண்டு. மனைவியின் விருப்பப்படி செயல்புரிந்து மகிழ்ச்சியில் திளைப்பீர்கள். சிலர் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். பூர்வீக வீடு, மனை போன்றவற்றில் சீர்திருத்தம் செய்வீர்கள். மருத்துவம், விவசாயம், கால்செண்டர், ஜவுளி, ஜுவல்லரி, திருமண மையங்கள், உணவகங்கள் போன்ற பிரிவுகளில் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த முன்னேற்றம் பெறுவர். 8.1.2007-க்கு மேல் நிலபுலன்களில் முதலீடு செய்வீர்கள். கணவன், மனைவி உறவிலே ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்துப் போவது நலம். மனைவி வழியில் அனுகூலம் கிட்டும். 14.1.2007 முற்பகல் முதல் 16.1.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் :

பிரதி செவ்வாய் யோகநரசிம்மரை வழிபடல் நன்று.

டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

எளிமையாகப் பழகி இனிமையாகப் பேசி காரியம் சாதிக்கும் குணமுடைய ரிஷப ராசி நேயர்களே! உமது விருப்பங்கள் நிறைவேறும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். கடன் தீரும். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகும். மின்சார வாரியம், போக்குவரத்து, சட்டம், சிவில் சப்ளை, சுற்றுச்சூழல், திரைப்படத் தணிக்கை போன்ற துறைகளைச் சார்ந்தவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். 8.1.2007-க்கு அரசு தொடர்புடைய பணியினர் மிகவும் கவனமாக இருப்பது நலம். 10.1.2007-க்கு மேல் உமது தொழில் வழியில் சாதனை படைக்க இடமுண்டு. 14.1.2007-க்கு மேல் தந்தையின் உடல்நலனில் மிகவும் கவனம் தேவை. 23.1.2007-க்கு மேல் தம்பதிகளிடையே மனக்கசப்பு விலகி மகிழ்ச்சி பெருகும். 29.1.2007க்கு மேல் வாக்கு வன்மையினால் ஜீவிப்போர் முன்னேற்றம் காண்பர். 16.1.2007 முற்பகல் முதல் 18.1.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

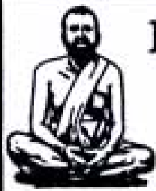
பரிகாரம் : மகாலக்ஷ்மியை வழிபடவும். பிரதி வெள்ளி மகாலக்ஷ்மி அஷ்டகம் பாராயணம் செய்க.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

மெதுவாகச் செய்தாலும் மேன்மையாகவே செய்யும் இயல்புடைய மிதுன ராசி நேயர்களே! கடன் தீரும். கவலைகள் விலகும். வீடு, மனை வாங்க முயற்சிகள் மேற்கொள்வீர்கள். பெண்களால் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி பெருகும். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். கூட்டுத் தொழிலில் மேன்மையடையலாம். பணம் கொடுக்கல், வாங்கல், வழக்குரைஞர், ஆசிரியர், புரோகிதர், ஜோதிடர், சிவில் காண்ட்ராக்டர்கள், சர்வேயர், இந்து அறநிலையத் துறை, வங்கி, கருவூலம், தலைமைச் செயலகம் போன்ற பிரிவுகளில் பணிபுரிவோர் ஏற்றம் பெறுவர். பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் கிட்டும். 8.1.2007க்கு மேல் சிலருக்கு மறுமணம் நடக்க இடமுண்டு. 10.1.2007க்கு மேல் சேமிப்பு வளரும். 14.1.2007க்கு மேல் கண்





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

புத்தாண்டு-பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/ வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்

காய்ந்த மட்டைத் தேங்காயில் இரண்டு, மூன்று இடங்களில் அரிவாளால் குத்தியபின், சுமார் அரைமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறப்போடவும். அப்புறம், தேங் காயைச் சுலபமாக உரிக்கலாம். (என் மாமாவின் கிராமத்து வீட்டில் கையாளும் டெக்னிக் இது!)

- எஸ். பார்வதம், மதுரை.



சம்பந்தமான சிறு சிறு உபாதைக்கு இடம் உண்டு. 23.1.2007க்கு மேல் சிலர் பூர்வீகச் சொத்தினை அடைய நேரும். 29.1.2007க்கு மேல் புதிய முதலீடு செய்வீர்கள். 18.1.2007 நள்ளிரவு முதல் 21.1.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மகாவிஷ்ணுவை மனமுருக வழிபட, வாழ்வில் மகிழ்ச்சி கிட்டும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்க அல்லது ஒலிநாடாவில் கேட்டு மகிழலாம்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கலகலப்புடன் பேசினாலும், பழகினா லும் காரியத்தில் கண்ணாக இருக்கும் கடக ராசி நேயர்களே! பூர்வீக தனம் கணிசமாகக் கிட்டும். மனைவி வழியிலும் மகிழ்ச்சி கிட்டும். கடன் கணிசமாகத் தீரும். மகன் (அ) மகள் வழியில் உமது மதிப்பும் மரியாதையும் கூடும். குடும்பத் தில் வீண்வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்தல் நலம். சுற்றுச்சூழல், மக்கள் தொடர்பு, தகவல் சாதனம், நூலகம், மருத்துவம், குடிநீர் விநியோகம், மகளிர் நலம், திரைப் படத் தணிக்கை போன்ற துறையினர் மிக்க நன்மை பெறுவர். 8.1.2007க்கு மேல் உத்தியோகத்தில் சங்கடம் விலகும். 10.1.2007க்கு மேல் தொழிற்சாலையில் தொழிலாளர் பிரச்னை தீரும். 14.1.2007க்கு மேல் கணவன், மனைவிக்கிடையில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்துப் போவது நலம். 23.1.07க்கு மேல் லாப வரவுகள் மிகும். கண் சம்பந்தமான சிறு உபாதை வந்து விலகும். 29.1.2007க்கு மேல் தொழில் வழி பயணம் வெற்றியைத் தரும். 21.1.2007 அதிகாலை முதல் 23.1.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : அன்னை பராசக்தியை வழிபடுதல் நன்று. சௌந்தர்யலஹரி பாராயணம் செய்க. இயலாதவர்கள் அபிராமி அந்தாதி பாராயணம் செய்ய லாம்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

எடுத்த செயல் எதுவானாலும் உறுதி யாக இருந்து உற்சாகமாகச் செயலாற்றும் திறன் படைத்த சிம்மராசி நேயர்களே! உமது வாக்கிற்கு அபார வெற்றி கிட்டும். எதிரிகள் மறைவர். கடன் தீரும். கூட்டுத் தொழிலில் கவனம் தேவை. டிராவல் ஏஜென்ஸி, ரெஸ்டாரண்ட், பதப்படுத்திய உணவுப் பொருள் விநியோகம், கேளிக்கை மையம், ப்யூட்டி பார்லர், ஜவுளி, ஜுவல்லரி, டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர், சிவில் காண்ட்ராக்டர், எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், திரைப்பட விநியோகம் போன்ற பிரிவில் தொடர்புடையவர்கள் ஏற்றம் அடைவர். 8.1.2007க்கு மேல் வீடு, மனை போன்றவற்றில் சீர்திருத்தம் செய் வீர்கள். 10.1.2007க்கு மேல் வழக்கில் எதிர் பாராத திருப்பம் உண்டாகும். 14.1.2007க்கு மேல் உமது எண்ணமும், செயலும் ஒன்றாக அமைவது நலம். 23.1.2007க்கு மேல் தொழில்வழிப் பயணம் நன்மை தரும். 29.1.2007க்கு மேல் கூட்டுத் தொழி லில் எதிர்பாராத அனுகூலம் கிட்டும். 23.1.2007 அதிகாலை முதல் 25.1.2007 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : சிவாலய தரிசனம் நன்மை

தரும். "நமசிவாயம் வாழ்க! நாதன்தாள் வாழ்க!" என்று துவங்கும் சிவபுராணம் பாராயணம் செய்க.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

கண்ணியம் குன்றாத கடமை உணர்வுடன் செயல்பட்டு நற்பெயர் பெறும் இயல்புடைய கன்னிராசி நேயர்களே! சரளமான பணப்புழக்கம் நிலவும். வீடு, மனை போன்றவை வாங்குவீர்கள். ஏற்றம் கிட்டும். உயர்கல்வி பெறுவோர் ஊக்கமும் உயர்வும் பெறுவர். எதிர்பாராத உதவிகள் தேடி வரும். கடன் தீரும். உமது மகன் (அ) மகள் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு உள்ளது. ஏஜென்சி வகை, பத்திர விற்பனை, நூல் வெளியீடு விற்பனை, அஞ்சலகம், இன்சூரன்ஸ், யு.டி.ஐ. போன்ற பிரிவினர் ஏற்றம் பெறுவர். 8.1.2007க்கு மேல் பிரயாணம் மூலம் நன்மை கிட்டும். 14.1.2007க்கு மேல் அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய தவணைக் கடனைச் செலுத்துவீர்கள். 23.1.2007க்கு மேல் வெளிநாடு செல்ல ஏற்பாடு செய்வீர்கள். 29.1.2007க்கு மேல் தொழில் வழி அனுகூலம் பெருகும். 25.1.2007 காலை முதல் 27.1.2007 மதியம் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : உங்கள் அருகாமையில் உள்ள விஷ்ணு ஆலயத்துக்குச் சென்று வருவது நலம். சுதர்ஸன ஆழ்வாரைத் தரிசித்தல் நன்று.



கொசுவர்த்திச் சுருள் சில சமயம் துண்டு துண்டாகி விடுகிறது. அதையும் கொளுத்தி சிறு பிளாஸ்டிக் தம்ளரில் மணல் போட்டு அதில் சொருகி உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

– டி.கே. வஸந்தி, வேலூர் - 6.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

துன்பத்திலும் நிலைகுலையாமலிருந்து நேர்மையாகச் செயல்படும் இயல்புடைய துலாம் ராசி நேயர்களே! வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். ஆடம்பரச் சாதனங்கள் ஆடை அணிமணிகளின் சேர்க்கை உண்டாகும். கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஊடலும் கூடலும் உண்டு. புதிய முயற்சிகளில் வெற்றியே கிட்டும். சிவில் சப்ளை, சுற்றுச் சூழல், மகளிர் நலம், விவசாயம், மெட்ரோ வாட்டர், நீர்ப்பாசனம், தீயணைப்பு, எல்லைக் காவல் போன்ற பிரிவுகளில் பணிபுரிவோர் ஏற்றம் பெறுவர். 8.1.2007க்கு மேல் இருப்பிட மாற்றத்துக்கு வாய்ப்புண்டு. 10.1.2007க்கு மேல் தொழிலில் மேன்மை நிலவும். 14.1.2007க்கு மேல் வீடு சம்பந்தமான அபிவிருத்தி செய்வீர்கள். 23.1.2007க்கு மேல் உமது மகன் (அ) மகள் படிப்பு செலவு கூடும். மாத ஆரம்பம் முதல் 2.1.2007 காலை வரை மற்றும் 27.1.2007 மதியம் முதல் 29.1.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மகாலட்சுமியை வழிபடவும். வீட்டில் தினசரி அந்திசந்தி வேளைகளில் தீபம் ஏற்றவும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

வீரமாக எழுந்தாலும் விவேகம் குன்றாது செயல்படும் விருச்சிக ராசி நேயர்களே! தொட்டது துலங்கும். பிரிந்த தம்பதிகள் இணைவர். கருவுற்ற தாய்மார்கள் சுகமாகப் பிரசவிப்பர். சிலர் தனிக் குடித்தனம் போக எண்ணியது ஈடேறும். ஸ்திரச் சொத்துக்கள் மீது இருந்த கடன் பைசல் ஆகும். பூர்வீகச் சொத்து மூலம் கணிசமான அனுகூலம் கிட்டும். சிவில்

சர்வீஸ், ரெவின்யூ, கஜானா, போலீஸ் ராணுவம், தலைமைச் செயலகம், திட்டக் குழு, விண்வெளி ஆய்வு, வானிலை ஆய்வு, விஞ்ஞான ஆய்வுக்கூடம் போன்ற வற்றுடன் தொடர்புடையோர் மேன்மை அடைவர். 8.1.2007க்கு மேல் கடன் தீரும். 10.1.2007க்கு மேல் வெளிநாட்டுத் தொடர்பு கிட்டும். 14.1.2007க்கு மேல் அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். 23.1.2007க்கு மேல் உல்லாசப் பயணம் செல்லவும், வீடு வண்டி வாங்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. 29.1.2007க்கு மேல் வசூல் முயற்சிகள் வெற்றியைத் தரும். 2.1.2007 காலை முதல் 4.1.2007 மாலை வரை மற்றும் 29.1.2007 மாலை முதல் 31.1.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : சமயபுரம் மாரியம்மனை வழிபடவும். பிரதி செவ்வாய் சக்தி கவசம் பாராயணம் செய்தல் நன்று.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்

தளராத மனமும், தர்ம குணமும் மிக்க தனுசு ராசி நேயர்களே! கணவன், மனைவிக்கிடையில் கருத்து வேறுபாடுகள் அகலும். மகன் (அ) மகள் வழியில் சுபச் செலவுகள் வரும். வரவேண்டிய பாக்கி கள் வசூல் ஆகும். பெண்களால் வாழ்வில் நலம் கூடும். சிலர் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். கூட்டுத் தொழிலில் எதிர்பாராத மாற்றங்கள் நிகழும். வெளி நாடு சென்றவர்கள் சிலர் தாயகம் திரும்ப வும் புதிய முதலீடுகள் செய்யவும் வாய்ப்பு உள்ளது. சகோதர வழியில் சந்தோஷம் பெருகும். கலைச் சாதனம், பூஜை திரவி யம், இன்சூரன்ஸ், அஞ்சலகம், கால் சென்டர், தனியார் கல்வி மையம் போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் முன்னேற்றமடைவர். 8.1.2007க்கு மேல் மனைவியின் வாக்கிற்கு மதிப்பளிப்பீர் கள். 14.1.2007க்கு மேல் கண் சம்பந்தமான உபாதைகள் வரும். 23.1.2007க்கு மேல் கடன் பைசல் ஆகும். 29.1.2007க்கு மேல் ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வாணிபம் விருத்தி ஆகும். 4.1.2007 மாலை முதல் 6.1.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்தியை மஞ்சள் நிற மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

மனதில் பட்டதை, கள்ளங்கபடமின்றி அப்படியே பேசும் இயல்புடைய மகர ராசி நேயர்களே! பரம்பரைத் தொழில் சிறப்படையும். கணவன், மனைவிக்குள் விட்டுக்கொடுத்துப் போவது நலம். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். குடும்ப விஷயங்களில் அந்நியர் தலையீட்டை அனுமதிக்காம லிருப்பது நலம். மகன் (அ) மனைவி மூலம் அனுகூலம் கிட்டும். கம்ப்யூட்டர், எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், அக்ரோ இண்டஸ்ட்ரீஸ், உணவகம், ஜவுளி, ஜுவல்லரி, குடிநீர் விநியோகம், சட்டம் போன்ற துறைகளில் தொடர்புடைய வர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் காண்பர். 8.1.2007க்கு மேல் வர வேண்டிய பாக்கிகள் வசூல் ஆகும். 10.1.2007க்கு மேல் உமது கூட்டாளிகளிடம் கவனம் தேவை. 23.1.2007க்கு மேல் ஆடை அணிமணிகள் சேரும். 29.1.2007க்கு மேல் வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். 6.1.2007 நள்ளிரவு

ரயில் பயணத்தில் காலியான தண்ணீர் பாட்டிலைத் தூக்கி எறியாமல், அதன் குறுகிய வாய்ப் பகுதியை வெட்டி ரயிலில் பாத்ரூம் போகும் போது குடுவையாகப் பயன்படுத்தலாம்.

- ஜி. நீலா,
சென்னை - 18.



முதல் 9.1.2007 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீவெங்கடாஜலபதியை வழிபட, வெற்றிகள் சேரும். தினசரி வெங்கடேஸ்வர ஸுப்ரபாதம் பாடுதல் (அ) கேட்டல் நன்று.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

குழந்தை உள்ளமும் குறுகுறுத்த செயலும் கொண்ட கும்ப ராசி நேயர்களே! இடைவிடாது சுறுசுறுப்புடன் செயல்படும் அளவுக்குப் பணிச்சுமை பெருகும். இளைய சகோதர வழியில் ஏற்றம் கிட்டும். தாயாரின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. சிலர் வெளிநாடு செல்லத் திட்டமிடுவர். வாக்கினால் ஜீவனம் புரிவோர் மிகுந்த ஏற்றமடைவர். ஆசிரியர், புரோகிதர், ஜிம்னாஸ்டிக் கிளப், ரெவின்யூ, நகர்ப்புற வளர்ச்சி, பொதுப்பணி, போலீஸ், ராணுவம் போன்றவற்றில் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். 8.1.2007க்கு மேல் பதவி உயர்வுக்கு வாய்ப்புண்டு. 10.1.2007க்கு மேல் கணிசமாகக் கடன் தீரும். 14.1.2007க்கு மேல் அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். 23.1.2007க்கு மேல் புதிய ஆடம்பரச் சாதனங்கள் சேரும். 29.1.2007க்கு மேல் உமது திட்டங்கள் வெற்றி பெறும். 9.1.2007 முற்பகல் முதல் 11.1.2007 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : உமது குலதெய்வத்தைத் தினசரி வழிபடவும். தெரியாதவர்கள் ஐய்யனாரை வழிபடவும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

யாரையும் எளிதில் நம்பி விடும் இயல்புடைய மீனராசி நேயர்களே! சகோதர ஒற்றுமை மேலோங்கும். வீடு, மனை போன்றவற்றில் முதலீடு செய்வீர்கள். சிலர் புதிய வீட்டில் குடியேறவும் இடமுண்டு. அரசு மூலமாக சிலர் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். ரியல் எஸ்டேட், எக்ஸ்போர்ட், மேன் பவர் கன்ஸல்டன்சி, இன்சூரன்ஸ், புக் ஷாப், பதிப்பகம், நூலகம், கால் சென்டர், தன் முனைப்பு மேம்பாட்டு மையம் போன்றவற்றில் தொடர்புடையோர் மிகுந்த ஏற்றம் அடைவர். 8.1.2007க்கு மேல் வாக்கினால் வளமும் நலமும் கூடும். 10.1.2007க்கு மேல் கூட்டுத் தொழிலில் கவனம் தேவை. 14.1.2007க்கு மேல் அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். 23.1.2007-க்கு மேல் பிரயாணம் மூலம் நன்மை பெருகும். 29.1.2007க்கு மேல் மனைவியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவீர்கள். 11.1.2007 நள்ளிரவு முதல் 14.1.2007 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியை நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் நிற மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும்.

குட்டீஸ் லூட்டி

முழுநிலா அப்பளம்!

ஒரு நாள் இரவு வாணலியில் அப்பளம் பொரித்துக் கொண்டிருந்தேன். பக்கத்து வீட்டுக் குட்டிப் பெண் ஸ்வேதா சமையலறைக்குள் வந்தாள். ஒரு வாரக் காய்ச்சலில் வாடிப் போயிருந்தாள். "ஹை! எனக்கொரு அப்பளம் பொரிச்சுக் கொடுங்க ஆன்ட்டி!" என்றாள். முதலில் மறுத்த நான், ஒரு பாதி அப்பளத்தைப் பொரித்துக் கொடுத்தேன்.

அதைக் கையில் வாங்க மறுத்த ஸ்வேதா, என்னைப் பால்கனிக்கு இழுத்துச் சென்றாள். முழு நிலவைக் காட்டி, "ஆன்ட்டி, இதுபோல ரவுண்டா... பெரிசா பொரிச்சுக் கொடுங்க...!" என்று கேட்டாள். என்னால் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.



- ப. மீனா, மதுரை.



நானும் என் கணவரும், ருத்திராட்சம் அணியும் பழக்கம் உள்ளவர்கள். வாசலில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த என் 5 வயதுப் பேத்தி, "பாட்டி, இங்கு வந்து பாரேன். மாடு உத்திராட்சம் கட்டிக்கிட்டுப் போகுது" என்று சிரித்தபடியே கூப்பிட்டாள். திகைத்த நான், வாசலில் வந்து பார்த்தால் மாடுகள் கொட்டாங்குச்சியில் கோத்த கயிறு கழுத்தில் ஆட அசைந்து, அசைந்து சென்று கொண்டிருந்தன.

"அது கொட்டாங்குச்சி, உத்திரர்ட்சம் இல்லை" என்று சிரித்தபடியே சொன்னேன். ஆனால் அவளோ "மாடு பெரிசா இருக்கு. அதனால் பெரிசா அது போட்டிருக்கு; ஏன் எங்க ஊரிலே பாண்டிச்சேரியிலே பிள்ளையார்கோவில் யானை கொலுசு கூட போட்டிருக்கு தெரியுமா?" என்றபடி 'கலகல' எனச் சிரித்தாள். என் பேத்தியின் கற்பனையையும், ஞாபகத்திறனையும் நினைத்து எனக்கும் என் கணவருக்கும் சிரிப்புப் பொங்கியது.



- பூங்கோதை சந்திரசேகரன், சிதம்பரம்.

குழந்தை சௌம்யாவை தினமும் ஸ்கூலிலிருந்து அழைத்து வருவது தாத்தாவின் வேலை. நடக்கிற தூரம்தான். பேசிக்கொண்டே வருவார்கள். தாத்தாவும் பேத்தியும் வழியில் கடையில் சின்னதாக ஏதாவது சாக்லேட்டோ, பிஸ்கட்டோ வாங்கிக் கொள்வார்கள்.

ஒருநாள் அவளுடைய அப்பா, "இதென்ன வழக்கம், தினமும் தாத்தாவை இந்த மாதிரி கேட்கக் கூடாது" என்று கண்டித்திருக்கிறார். அடுத்த நாள்



ஸ்கூலிலிருந்து வரும்போது சௌம்யா தாத்தாவிடம் சொல்கிறாள் - "தாத்தா நீயே கேளு - சௌம்யா உனக்கு ஏதாவது வேணுமான்னு?"

- **லக்ஷ்மி தேவநாதன், கோவை.**

என்னுடைய 3½ வயது பேரன் ரிஷி சுசீந்திரன் நடிகை அசினின் விசிறி! சிவகாசியில் என் தங்கை பேரன், பேத்திகளுடன் வசித்து வருகிறாள். அவர்களைச் சமீபத்தில் ஒரு கல்யாண வீட்டில் பார்த்து, அவர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். பின்பு ஒருநாள் நான் ரிஷியிடம், "சிவகாசியில் யார், யார் இருக்காங்க?" எனக் கேட்டேன். அதற்கு என் பேரனோ, (சிவகாசி சினிமாவை நினைத்துக் கொண்டு) "அசின் இருக்காங்க!" என்று சொன்னானே பார்க்கலாம். குபீரென்று சிரித்தோம்!





- **சந்திரலேகா சௌந்தரராஜன், காட்பாடி.**

என் பேத்திக்கு ஐந்து வயது. ஒருநாள் இங்கும் அங்குமாக, அவசர அவசரமாக எதையோ தேடிக் கொண்டிருந்தாள்.

"எதைத் தேடுகிறாய்?" என்று கேட்டேன். "பென்சிலைக் காணோம்" என்றாள். என் மகள் வந்து, "எப்பவும் எதையாவது தொலைத்து விட்டுத் தேடுவதே உனக்கு வேலையாய் போச்சு" என்று சொல்ல அதற்கு என்னருமை பேத்தி, "தொலைத்து விட்டேன் என்று நான் சொன்னேனா? தொலைக்கிறதென்றால், தூர வீசி விடுகிறது; நான் வீசி விடவில்லையே. இங்கேதான் எங்கோ வைத்திருக்கிறேன். எங்கே வைத்தேன் என்று



மறந்து போயிற்று. நீங்களும் சேர்ந்து தேடிப் பார்த்துத் தர வேண்டியது தானே? அத விட்டுட்டு இப்படித் திட்டறீங்களே" என்று போட்டாளே ஒரு போடு!

- **கமலா ராஜசேகரன், பொள்ளாச்சி.**

என் பேத்தி அனன்யாவுக்கு 3 வயது. எல்.கே.ஜி. இன்டர்வ்யூவில் (ஒரு முட்டையைக் காட்டி) "வாட் ஈஸ் திஸ்?" என்றனர். அதற்கு 'எக்' என்ற பதில். அடுத்த கேள்வி "வாட் கம்ஸ் ஃப்ரம் திஎக்?" அதற்கும் உடனே பதில். கூடவே அந்த அறையே அதிரும்படி பலத்த சிரிப்பு. அவளது பதில் என்ன தெரியுமா? "ஆம்லெட்"!







- **எம்.எஸ். சரஸ்வதி, தர்மபுரி.**



மீனுக்கு மூக்குத்தி!

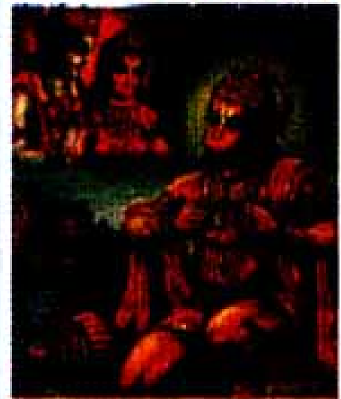
நாமக்கல் அருகே உள்ள கொல்லி மலைக்குப் புகழ் சேர்ப்பது அறப்பள்ளீஸ்வரர் ஆலயம்.

இக் கோயிலின் நுழைவுப் படியில் மீன் உருவம் பதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அறப்பள்ளீஸ்வரரிடம் வேண்டிக் கொண்டு, காணிக்கை செலுத்தும் முறை ரொம்பவே விசித்திரமானது.

கோயிலை ஒட்டியுள்ள ஓடையில் ஓடும் மீன்களைப் பிடித்து, அதற்கு வெள்ளி, தங்கம் போன்றவற்றாலான வளையங்களைக் குத்தி ஆகாய கங்கை என்றழைக்கப்படும் குளத்தில் விட்டு விடுகிறார்கள்.

- ஆர். லலிதா,
சென்னை - 18.

மட்டைத் தேங்காய் மகிமை!

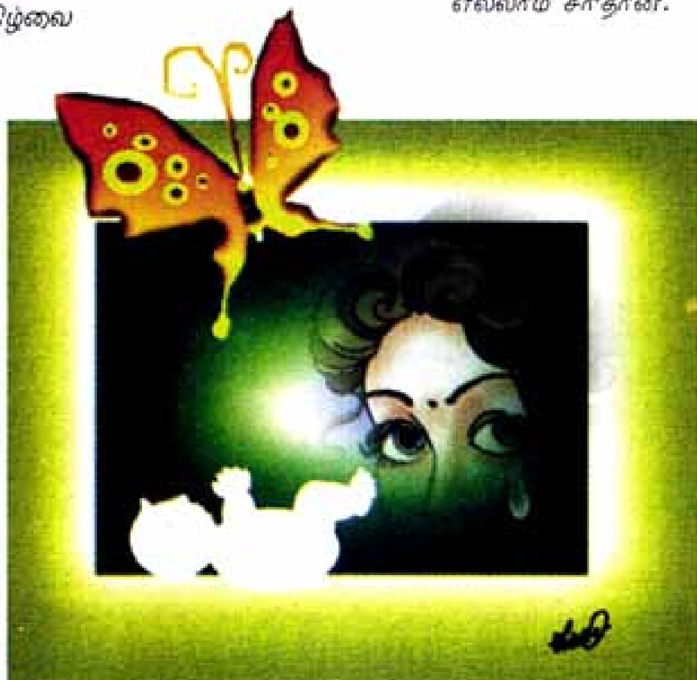


திருக்கடையூர் அருகே இரண்டு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் 'தில்லையாடி' என்ற ஊருக்கு சமீபத்தில் நானும் என் மகளும் சென்றிருந்தோம். அங்கு பழைமையான பெருமாள் கோவில் ஒன்று இருக்கிறது. பக்கத்தில் ஆஞ்சநேயர் அழகாக வீற்றிருக்கிறார். அவரைச் சுற்றி மட்டைத் தேங்காய்கள் கட்டி வைத்திருந்தார்கள். கல்யாணம் ஆகாதவர்கள் தேங்காய் கட்டினால் உடனே கல்யாணம் நடந்துவிடும் அல்லது நிச்சயமாவது ஆகிவிடும் என்று அங்குள்ளவர்கள் சொன்னார்கள். இவ்வளவு சின்ன ஊரில், எவ்வளவு சக்திவாய்ந்த தெய்வம் என வியந்து போனேன்!

- சரஸ்வதி ஜானகிராம், காரைக்கால்.

கண்கள் மலர
கைகள் அசைய
சின்ன உதடுகளில்
சிரிப்பு மின்னிட
உன் வருகை
தந்த மகிழ்வை
உன் நினைவடுக்கில்
இருக்கும் கண்ணா!

வளர்ந்தாய்! வாலிப ாய்!
வேலையில் சேர்ந்தாய்!
காதலைச் சொன்னாய்!
மணவாழ்வை ஏற்றாய்!
எல்லாம் சரிதான்.



உனக்கும் தேவைப்படும்...!

வார்த்தைகளில்
வரையறுக்க இயலவில்லை!

உனக்கும் எனக்குமான
தனியொரு உலகில்
யாருக்கும்
இடமின்றிப் போனது.



மண்ணில் விழுந்த
மழைத்துளி வருவித்த
மண்வாசனை முதல்
கார்ட்டூன் தோழர்கள் வரை
உனக்கு உணர்த்த முயன்ற
பொழுதுகள் நிச்சயம்

ஆனால்
எங்களை ஏன் மறந்தாய்?
உன் வாழ்க்கையில்
பெற்றவர்கள்
வெறும் இரயில் பயணிகளா?
நீ இறங்கும் இடம் வந்ததும்
பிரிந்து சென்றிட.

பதில் தேடிவை கண்ணா!
நாளை அது
உனக்கும் தேவைப்படும்!

- முருக

தூய்மையானவர்களின் இல்லங்களில் மட்டுமே நல் அதிர்ஷ்டம் நிலவுகிறது.





தங்கம் மிகவும் சந்தோஷமான தருணங்களில் அணிவதற்கு உரியது. தங்கத்தை வாங்குவது நல் அதிர்ஷடத்தை மட்டுமல்ல ஒரு நபருடன் நமக்குள்ள நெருக்கமான உறவையும் சிறப்பித்துக் காட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு முறை தங்கம் வாங்கும் போதும் அது ஒரு முக்கிய நிகழ்ச்சியாக இருப்பது மட்டுமின்றி உயரிய நோக்கத்தை எட்டியதை அங்கீகரிக்கும் உன்னத நிகழ்வாகவும் விளங்குகிறது.

ஐஸ்வரியமும் அதுபோன்றே நீடித்த முயற்சிகளாலும், ஒருமுகமான ஈடுபாட்டுடன் கூடிய இலக்கு நோக்கிய செயல்பாட்டின் மூலமாகவும் ஈட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று.

காலத்தால் அழியாத சுபிட்சத்தையும் அதிர்ஷடத்தையும் உங்கள் இல்லங்களுக்கு வரவழைக்கும் நேர்த்தியான நகைகளை நாங்கள் வடிவமைத்துள்ளோம். இவை வைரம், தங்கம், வெள்ளி

மற்றும் பிளாட்டினம் போன்றவற்றில் தயாரிக்கப்பட்டவை.

மாசு மருவற்ற வடிவமைப்புடன் கூடிய இவை உங்கள் இல்லங்களில் ஐஸ்வரியம் தவழ்வதை உறுதி செய்கின்றன.



T.B. Jewellery

எண். 10, நாகேஸ்வரன் சாலை, பனகல் பார்க், தி. நகர்.
போன் : 24342323, 24343442

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

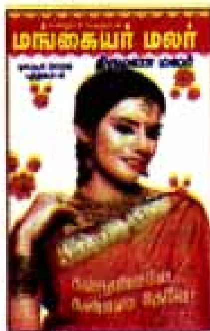
❖ 'மாதங்களில் அவள் மார்கழி' 'மலர்களில் சிறந்தது மங்கையர் மலர்' என்று கூறும் வண்ணம் மிகவும் பிரமாதமாக இருந்தது மார்கழிச் சிறப்பிதழ். கோலங்கள் அனைத்தும் அருமை.

மதுரை, எஸ். பானுமதி சிவராம்.

❖ 'ஆண்டாள் 30!' அருமை. மார்கழிக் குளிரில் நாம் திருப்பாவையைப் படிக்க முயற்சி செய்யவில்லையென்றால் கூட பரவாயில்லை. ஆண்டாளைப் பற்றிப் படித்துத் தெரிந்துக் கொண்டாலே மனசு பக்குவப்படும்.

திருப்பூர், எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்.







❖ கரூர். ஆர். ராஜலட்சுமி எழுதிய அறிவிப்புகளைப் படித்தவுடன், சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.

நியூ டெல்லி, எஸ். ரேவதி.

❖ 'இந்த மாதம் எப்படி?' டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜின் ராசி பலன் அருமை. யாருக்கு எப்படியோ? என் ராசிக்கு அவர் சொன்னபடியே நடக்கிறது.

சீர்காழி, எஸ். புவனா சுவாமிநாதன்.

❖ 'அருகிலேயே ஓர் அதிசய ஜோதிடர்' கட்டுரையில் 36 நட்சத்திரங்கள் என்று உள்ளது. மொத்தமே 27 நட்சத்திரங்கள் தானே? அச்சுப் பிழையோ?

டெல்லி, கிரிஜா பாலகிருஷ்ணன்.

(27 நட்சத்திரங்களுடன் 9 'பாத' வித்தியாசங்களும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. - ஆர்.)

நட்சத்திரப் பிழை?

❖ 'மாக்கோலம்' என்ற கதை அந்தக் கால மாமியாரையும் இந்தக் கால மருமகளையும் மனதால் இணைந்து வாழ அறிவுரை கூறும் அற்புதமான கோலம்.

சென்னை - 59, சுகந்தா ராம்.



❖ மார்கழி மாதத்து விசேஷங்களில் ஹனுமத் ஜயந்தி, திருவையாறு ஸ்ரீ தியாகராஜர் ஆராதனை, போகிப் பண்டிகை ஆகியவையும் மனதுக்கினிய விழாக்கள்தான்.

குரோம்பேட்டை, மு. ஜெயலட்சுமி.

❖ இந்த மாதம் 'ஒரு வார்த்தை' படித்தேன். இதே போல், படித்த ரமாக்களும் படிப்பறிவே இல்லாத ஜெயாக்களும் உலகில் ஏராளம். அவர்களுக்கெல்லாம் அத்தங்கா, பெரிய பாட்டி, எல்லாமே 'மங்கையர் மலர்'தான்!

பெங்களூர், சாவித்ரி ராமகிருஷ்ணா.

❖ வீட்டுக்கு வீடு கம்ப்யூட்டர் நுழைந்து விட்ட காலகட்டத்தில், 'கம்ப்யூட்டரால் வரும் கண் பாதிப்புகள்' மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது.

கொட்டாரம், வளர்மதி மனோதாஸ்.

❖ கண் நலம் பற்றிய அறிவு பெற்றோம். எச்சரிக்கைக்கு நன்றி.

ஸ்ரீரங்கம், எஸ். மீனா.

சிவப்பு பலூனும் சிறந்த குழந்தையும்!

பலூன் வியாபாரி ஒருவர், கலர் கலராக பலூன்களை விற்றுக் கொண்டிருந்தார். அதைப் பார்த்த குழந்தைகளுக்கோ ஒரே உற்சாகம்! அப்போது சிவப்பு நிற பலூன் ஒன்று ஆகாயத்தில் வெகு தூரத்துக்குப் பறந்து சென்றது. மற்ற நிற பலூன்கள், அதைவிட தாழ்வான உயரத்திலேயே பறந்தன.

இதைப் பார்த்த ஒரு சிறுவன், பலூன்காரரிடம் வந்து இரண்டு ரூபாயைக் கொடுத்து, தனக்கு சிவப்பு நிற பலூன் வேண்டும் என்றான். ஆனால் அப்போது பலூன்காரரிடம் சிவப்பு நிற பலூன் தீர்ந்து போய் விடவே, "தம்பி, பச்சை நிற பலூன் தரட்டுமா?" என்று கேட்டார்.

"ஊஹூம்... எனக்கு சிவப்பு நிற பலூன்தான் வேண்டும். அதுதான் உயரமாகப் பறக்கும்!" என்றான் வானத்தைக் காட்டி!

"தம்பி... இந்த பலூன்களைப் பறக்க வைப்பது அதனுடைய நிறமல்ல. அதுக்குள்ள இருக்குற காற்று" என்று விளக்கினார் பலூன்காரர்.

"வெளித் தோற்றத்தில் ஒரு மனிதன் வசீகரமாக இருக்கலாம். ஆனால் அவனைச் சமூகத்தில் உயரச் செய்வது, அவன் கற்கும் கல்வி என்பதை அழகாக விளக்கும் நிகழ்ச்சி அல்லவா? அத்தகைய கல்வி, வெறும் ஏட்டுச் சுரைக்காயாக இல்லாமல், மாணவர்களின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு உதவுவதாக இருக்க வேண்டும்" என்கிறார் கடலூர் அக்ஷரா வித்யாஷ்ரமத்தின் முதல்வர் விஜயலக்ஷ்மி ரமணி சங்கர்.

• பானை வனைந்து...

"மலர்களும் கனிகளும் நிறைந்த அழகிய தோட்டம் தானாக உருவாகாது. நாம்தான் பாடுபட்டு உருவாக்க வேண்டும். அதுபோல, சின்னக் குழந்தைகளை வேல்யூஸ் தெரிந்த மனிதர்களாக உருவாக்க, கல்வி நிறுவனங்களால் மட்டுமே முடியும். அதிலும் இயற்கையோடு இணைந்து வளரும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கச் செய்தால், நல்ல ஒழுக்கமுள்ள தலைமைப் பண்புகள் கொண்ட, நல்ல குடிமக்களாக வளர்வார்கள்!" என்கிறார்

விஜயலக்ஷ்மி ஆணித்தரமாக!

இந்தப் பள்ளியில் மாணவர்கள் தினமும் வகுப்பறைகளை பூக்கள் கொண்டு அலங்கரிக்கின்றனர். வகுப்பறையில் யாரும் தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் அமர்வதில்லை. வெவ்வேறு இடங்களில் அமர்ந்து, எல்லா மாணவர்களிடமும் தோழமையாகப் பழகுகிறார்கள்.



• மான்குட்டி போல...

வீடியோ கல்வி முறையில் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும்.

• குழந்தை ஏதேனும் நல்ல விஷயம் செய்தால், உடனே புன்னகை புரிந்தோ, முதுகில் தட்டியோ பாராட்ட வேண்டும்.

• ஏதாவது ஒரு குழந்தை, பிரச்னைக்குரியதாக இருந்தால், அதை அந்த இடத்தில் அனைவர் முன்னிலையில் கண்டிப்பதோ, அவமானப்படுத்துவதோ கூடாது.

• உடனே அந்தக் குழந்தையை, தோட்டத்துக்கோ, விளையாட்டு மைதானத்துக்கோ நீங்களே கூட்டிச் சென்று அதன் மனப்போக்கை மாற்றுங்கள்.

• ஒரு மனிதனை நல்ல விதமாக உருவாக்குவது, அவனது இளமைப்பிராயமே. அந்தச் சமயத்தில் குழந்தை



• மகிழ்ச்சியான கல்வி!

''சமையல் செய்வது, தோட்டம் பராமரிப்பது, மேடையில் பேசுவது, என அனைத்தையும் மாணவர்களே செய்யப் பழகுகிறார்கள். அஞ்சல் நிலையம், வங்கிகளுக்குச் சென்று, எம்.ஓ. அனுப்புவது, டி.டி. எடுப்பது போன்ற விஷயங்களைக் கற்று பயனடைகிறார்கள்.

சிறந்த குடிமக்களாக குழந்தைகளை உருவாக்க ஆசிரியர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

• தான் ஓர் ஆசிரியர் என்பதையே மறந்துவிட்டு, குழந்தைகளின் அலைவரிசையிலேயே பேசிப் பழக வேண்டும். மிரட்டலே கூடாது.

• பாடத் திட்டங்கள் கண்ணுக்கும் கருத்துக்கும் உகந்த வகையில் ஆடியோ,

கள் ஒரு நாளில் வீரியமிக்க நேரமான (பொடன்ஷியல் டைம்) காலை 8 மணியிலிருந்து மாலை 2.30 மணி வரை ஆசிரியர்களுடனேயே இருக்கின்றன.

எனவே, நல்ல பள்ளிகளைத் தேர்வு செய்வது பெற்றோரின் கடமை.

- சாந்தி ஸ்ரீதரன், கடலூர் - 2.



ஆஹா 50!

பாட்டில் ஒன்று: தீர்வு பதினொன்று!

கிச்சன் ஷெல்ஃபில் ஒரு பாட்டில் வினிகர் இருந்தால் போதும் பல பிரச்னைகள் பறந்தோடி விடும்.



- தொண்டை கரகரப்பா? வெதுவெதுப்பான நீரில் (cider வினிகர்) 2 ஸ்பூன் வினிகர் கலந்து கொப்பளித்தால் பலன் நிச்சயம்.
- நீக்காயம் என்றால் ஐஸ் கோல்ட் வினிகரைத் தடவினால் கொப்பளம் வராது.
- கண்ணாடிச் சாமான்கள், பளபளவென்றிருக்க, முதலில் சோப்பில் கழுவி பின்னர் வினிகர் வாட்டர் கொண்டு கழுவவும். டாலடிக்கும்!
- எறும்புத் தொல்லையா? தேர்தல் பிரசார அணியைப் போல சாரிசாரியாக ஊர்வலம் வருகிறதா? வினிகர் ஸ்ப்ரே செய்தால் கட்சி மாறி வேறு வீட்டுக்கு ஓடி விடும்.
- ஃப்ரிட்ஜில் 'குப்' வாடையா? ஈரத்துணியில் சிறிது வினிகரை விட்டுத் துடைக்கவும். பளிச்.
- பொடுகுத் தொல்லையிருந்தால் வினிகரை மயிர்க்கால்களில் தடவி, ஷாம்பூ போட்டு அலசவும். பொடுகைக் காணோம் என எஃப்.ஐ.ஆர். போடுவீர்கள்.
- உடைகளில் காபி, ஜாம், சாம்பார் கொட்டி கறையா? வினிகர் கொண்டு தேய்த்து ப்ரஷ் செய்தால், கறை போயே போச்!
- சாமான்கள் துருப்பிடித்துக் கன்றாவியாக இருக்கிறதா? வினிகர் வாட்டரில் முக்கி வைத்து சில நிமிடங்கள் கழித்து சபீனா, விம் கொண்டு தேய்க்கவும்.
- காலிஃப்ளவரை வேகவிடும்போது வினிகர் விடவும். வெள்ளை வெளேரென இருக்கும்.
- வினிகர் ஒரு நல்ல ப்ரிசர்வேடிவ். ஊறுகாய்கள் கெடாமலிருக்க உதவும்.
- வினிகர் கொண்டு தேய்க்க, தோல் பைகள் நீண்ட நாள் உழைக்கும்!

- லதா சேகர், பெங்களூர்.

இவரவர் பெயருக்கு

திலகம்,
ஆதம்பாக்கம்.

எங்களைப் போன்ற நூற்றுக்கணக்கான தாய்மார்களின் உள்ளக் குமுறல்களாக, அந்தப் பெண்மணி, தன் பெயரைக் கூடவெளியிட பயந்து அழுதிருக்கிறார்கள். (மங்கையர் மலர் நவம்பர் 2006 அன்பு வட்டம் கேள்வி



- பதில்) நீங்கள் ஒரு சரியான பதில் கொடுக்காமல், ஏதோ ஒரு பிரம்மன் கதையைச் சொல்லி, 'பாசம் கண்ணீரைத் தருகிறது!' என்கிறீர்கள். பாசம் நிறைந்த பெற்றோர் கண்ணீரில்தான் வாழ வேண்டும்?

ஏன் இக்கால (சில) பெண்கள் தங்கள் கணவனைப் பின்னால் குழைந்து கொண்டு ஓடி வரும்படி செய்கிறார்கள்? ஏன் இந்தப் பையன்கள் அப்படிப் பயப்படுகிறார்கள்? நானும்தான் குமுறுகிறேன்.

கையைப் பிசைந்து, விட்டத்தை நோக்கி, பேனாவால் மோவாயைச் சொறிந்து, ஐன்ஸ்டீன் போல, பெர்னார்ட்ஷா போல எல்லாம் யோசிக்கிறேன். ஏன்? பதில் தெரியவில்லை. ! • ! • ! அனுஷா மீது பரிதாபம் கொண்டு வாசகியர் உதவ முன்வரலாமே! சுருக்கமான - சிறந்த பதில்கள் பிரசுரமாகும்!

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி, எடப்பாடி.

என்னுடைய மகன் படிப்பில் பின்தங்கியிருக்கிறான். எந்த சப்ஜெக்டிலும் நாற்பதைத் தாண்டுவதில்லை. யந்திரம், தந்திரத்திலிருந்து மனநல கவுன்சலிங் வரை எல்லாமே செய்தாயிற்று. ஒன்றும் பலனில்லை. நல்ல புத்திசாலியாக இருக்கிறான். ஆனால் படிப்பில்தான் ஆர்வமே இல்லை. இவனாலேயே எனக்கு டிப்ரெஷன் வந்து ஹிஸ்டீரியா போல ஆகிவிட்டேன்.

ஆங்கிலம் - 89/200
கணக்கு - 59/175
அறிவியல் - 45/100
புவியியல் - 34/75
வரலாறு - 20/75



பள்ளி இறுதித் தேர்வில் இந்த மதிப்பெண்களை வாங்கிய வி.ஐ.பி. யார் தெரியுமா? மகாத்மா காந்தி. வரலாற்றுப் பாடத்தில் ஃபெயிலானவர், பின்னாளில் வரலாற்றில் உயர்ந்த இடத்தைப் பிடிக்கவில்லையா? "படி.... படி!" என்று டார்ச்சர் செய்யாமல், அவனுக்கு விருப்பமான துறையில் புகுத்துங்க! நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட பெரிய ஆளாக வருவான்!

-அனுஷா நடராஜன்

அர்ச்சனை சரியா?



எஸ். ஸ்வேதா ராஜ், ராஜபாளையம்.

மங்கையர் மலர் வாசகிகளிடம் உங்களுக்குப் பிடித்தது என்ன?

அவர்கள் என்னிடத்தில் எடுத்துக் கொள்ளும் உரிமை! ஐந்து நிமிஷத்துக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு! ஏதாவது உதவி அல்லது ஆலோசனை வேண்டி...

"என் கணவருக்கு வேறொரு பெண்ணுடன் தொடர்பு இருக்கிறதா சந்தேகப்படறேன். இப்ப, நான் என்ன



செய்யணும்?"

"நான் ஒரு கிறிஸ்டியன். இந்து ஒருவரைக் கல்யாணம் செஞ்சுக்கிட்டேன். இப்ப என் பொண்ணுக்கு பிராமணப் பையனுடன் கல்யாணம் நிச்சயமாயிருக்கு.. சுமங்கலிப் பூஜையை எப்படிச் செய்யணும்?"

"நாளைக்கு என் மகனுக்கு ஜி.கே. டெஸ்ட்! பீஷ்மரோட இயற்பெயர் என்னன்னு கேட்டிருக்காங்க. பதில் தெரியுமா?" என்றெல்லாம் உரிமையுடன் கேட்கிறார்கள். பிரச்னைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

'ஏதோ படித்தோமா...? புத்தகத்தைத் தூக்கிப் போட்டோமா?' என்ற லிஸ்டில் மங்கையர் மலரைச் சேர்க்காமல், அதை தம்முடைய நம்பிக்கைக்குரிய தோழியாகவே பாவிக்கும் வாசகியருக்கு, அனுஷாவின் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றிகள்!

ஆர். கவிதா, திட்டை ரோடு, சீர்காழி.

கோயில்களில் சிலர் பெயர், நட்சத்திரம் சொல்லி அர்ச்சனை செய்கிறார்கள். பலர் கடவுள் பெயருக்கே அர்ச்சனை செய்கிறார்கள். அப்படி இறைவன் பெயருக்கு அர்ச்சனை செய்வது சரியா?

திருமணம் ஆகாதவர்கள்



கல்யாணம் நடக்க வேண்டும் என்று சங்கல்பம் செய்வார்கள். நவக்கிரக தோஷம் உள்ளவர்கள், அந்தந்த கிரகங்களின் பெயர்களைச் சொல்லி, அந்தக் கிரகம் சாந்தி அடைய வேண்டு மென்று சங்கல்பம் செய்வார்கள்.

எந்த வேண்டுதலும் இல்லாமல், சுவாமியைக் கண்குளிர தரிசனம் செய்ய வருபவர்கள்தான், லோக க்ஷேமத்தை வேண்டி, ''சுவாமி பெயருக்கே அர்ச்சனை செய்து விடுங்க!'' என்கிறார்கள்.

உலக நன்மையை வேண்டும் பரோபகார சிந்தனையுள்ள பிரார்த் தனை என்பதால், அதுவும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதே!

எஸ். மகாலக்ஷ்மி சந்தானம்,
கோவை - 2.

'என் செல்லமே' பகுதிக்கு என் பேத்தியின் புகைப்படத்தை அனுப்பி னேன். ஆறு மாதங்களாக ஆவலுடன் பார்த்து ஏமாந்து எழுதுகிறேன். புகைப் படம் பிரசுரமாக ஏதாவது சிபாரிசு தேவையா?

பலத்த சிபாரிசு எல்லாம் தேவை யில்லை. ஒருசில விஷயங்கள் மட்டும் இருந்தால் போதும். குழந்தை - பத்து வயதுக்குட்பட்டதாக இருத்தல் நலம். (ஒரு வாசகி, தன்னுடைய முப்பத் தைந்து வயது பேரனுக்கு முத்தம் தந்து உச்சிமுகரும் போட்டோவை அனுப்பி வைத்துள்ளார். 'என் செல்லமே' பகுதிக்கு!)

அந்தக் குழந்தை தனியாகவோ, தாத்தா பாட்டியுடன் சேர்ந்து இருக்கும் படியோ வண்ணப் புகைப்படங்கள் அனுப்ப வேண்டும்.

குழந்தையின் தனி ஃபோட்டோ அனுப்புபவர்கள் பாட்டி, தாத்தா இருவரும் தம்பதியாகச் சேர்ந்து இருக் கும் போட்டோவையும் இணைத்து அனுப்பி, புகைப்படங்களின் பின்புறம் பால் பாயிண்ட் பேனாவால் குழந்தை பெயர், தாத்தா பாட்டி பெயர், முகவரி போன்றவற்றைத் தெளிவாக எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.

லாங் ஷாட்டில், ஏதோ க்ரூப் ஃபோட்டோவில் வெட்டி எடுத்து, ரீப்ரிண்ட் போட்ட, மங்கலாகப் பதிவான படங்களைத் தவிர்க்கவும். நல்ல வெளிச்சமும், ஆழமும் உள்ள, அழகான குழந்தைகளின் போஸ்ட் கார்டு சைஸ் படங்களாக இருப்பின் தேர்வாக அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு.



வீட்டில் பொருள்கள் எல்லாமே வைக்க அலமாரிகள் - மரத்தால் ஆன மூடி போட்ட இடங்களை செய்து கொள்கிறோம். என் சகோதரி விளக்குமாறு வைக்க அதன் சைஸுக்கு பால்கனியில் மரத்தால் செய்து வைத்துள்ளார்கள். வீடு துப்புரவாக இருந்தா லும் பலர் வீட்டில் விளக்குமாறு அங்கு, இங்கு என்று கிடக்கும். ஆனால் என் சகோதரி வீட்டில் அதுவும் அழகாய் - குட்டி ரூமிற்குள் வீற்றிருந்தது. (மிக மிக அழகாக) சைடில் - துடைக்கும் துணி, குப்பை அள்ளும் முறம் போன்றவற்றை வைக்க இடமும் ஒதுக்கியுள் ளார்கள்.

- கமலா, திருச்செங்கோடு.

நல்ல இரத்தினங்கள்.!
நவரத்தினங்கள்..!

100%

சென்னையிலேயே முதன்முறையாக
Certified முத்துக்கள்
எங்களிடம் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

ஒரிஜினல் நவரத்தினக்கல் தான்
உங்கள் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் தீர்த்து வைக்கும்



மாணிக்கம்	சூரியனுக்குரிய மாணிக்கத்தை அணிவதால் நல்ல உடல்நிலை, உயர்ந்த பதவி, அதிகாரம், முற்போக்கு சிந்தனை, வாழ்வில் அனைத்து வெற்றியும் ஏற்படும்.
முத்து	இந்திய ஜோதிடத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் முத்து சந்திரனுக்கு உரியதாகும். இதை அணிவதால் மனதிற்கு சாந்தியும், கற்பனை வளமும், குடும்பத்தில் லட்சுமி கடாக்ஷமும் ஏற்படும்.
பவளம்	செவ்வாய்க்குரிய செம்பவளம் அணிவதால் துணிச்சல், தைரியம் அதிகரிக்கும். எதிரிகள் தொல்லை இருக்காது. மாங்கல்ய விருத்தி ஏற்படும்.
மரகதப்பச்சை	புதனுக்குரிய மரகதப்பச்சை அணிவதால் கல்வி மற்றும் பொது அறிவில் சிறந்து விளங்குவர். சகல அதிர்ஷ்டத்தையும் பெற்று சிறப்பாக வாழ்வர்.
கனக புஷ்பராகம்	குருவிற்குரியது. இதை அணிவதால் புத்திர தோஷம் விலகும். சமூகத்தில் மதிப்பு உயரும். பட்டம், விருது கிடைக்கும். ஆயுள் விருத்தி ஆகும். பகை அழியும்.
வைரம்	சுக்கிரனுக்குரிய வைரம் அணிவதால் அழகு, உயர்வாக வாழக் கூடிய வசதிகளை உண்டு பண்ணும். வசீகரம் தரக்கூடியது. கீர்த்தி, செல்வாக்கு இவற்றை தரும்.
நீலம்	சனிபகவானுக்குரிய நீலம் அணிவதால் பயம் விலகும். விரோதிகள் ஒழிவர். கடன் நீங்கும். தொழில் பெருகி செல்வம் சேரும்.
கோமேதகம்	இராகு பகவானுக்குரியது. இதை அணிவதால் துஷ்ட ஜந்துக்களால், துஷ்ட சக்திகளால் ஆபத்து வராது. அந்நியர் தொடர்பு ஏற்படும். உடலில் பொலிவு ஏற்படும். செல்வம் பெருகும்.
வைடூரியம்	கேது பகவானுக்குரிய வைடூரியம் அணிவதால் மனதில் அமைதியும் கீர்த்தியும் அதிகரிக்கும். சகல சௌபாக்கியமும் கிடைக்கும்.

நவரத்தினங்களுக்கு ஒரிஜினலுக்காக
Certificate*
மதிப்பிற்கு Guarantee*
தரும் ஒரே நிறுவனம்.
*Conditions Apply

தரமான நவரத்தினகற்கள்
ரூ 800/- லிருந்தும். (75 செண்ட்ஸ்)
வைரம் ரூ1500/- லிருந்தும்
(5 செண்ட்ஸ்) கிடைக்கிறது.





RAJENDRA KUMAR.M.MEHTA'S
JAIPUR GEMS 'N' JEWEL

AdMark

H.O. 52, North usman road, T.nagar, chennai-17. Ph: 044-28157592-28157404.
B.O. 120/50, 30th Cross 8th Main 4th Block, Jayanagar, Bangalore-11. Ph: 265 2266-26349329.

Watch our TV Programme on Gem stones

In USHE TV every Friday between 3.30 p.m. - 4.00 p.m.

In STAR VIJAY every Thursday between 8.00 a.m. - 8.30 a.m.

E-mail:jgj_@hotmail.com • Website: jgjdiamonds.com • Sunday Holiday

* ஜேக்கப்

அறுசுவையும் அறிந்த அரசிகளே,
மங்கையர் மலர் வாசகிகளே...
உங்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்.

எனக்கு நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்தே, என் வீட்டில் படிக்கப்பட்ட ஒரே பத்திரிகை மங்கையர் மலர்தான். என்னுடைய தாயார் திருமதி விமலா, மங்கையர் மலரின் தீவிர வாசகி. மங்கையர் மலரைப் பார்த்து, விதவிதமாகச் சமைப்பார். நானும் என்னுடைய ஏழாவது வயதிலிருந்தே மங்கையர் மலரைப் படித்து வருகிறேன்.. அதில் வரும் டிப்ஸ்களையும் சமையல் குறிப்புகளையும் படித்து, உடனே செய்து பார்ப்பேன். அதைச் சாப்பிட்டு விட்டு அனைவரும் பாராட்டுவார்கள். அப்படியே, ஆர்வம் அதிகமாகி, சமையல் துறையையே என்னுடைய தொழிலாகவும் அமைத்துக் கொண்டேன்.

கல்வெட்டு சமையல் முதல் கட்லெட் வரை!

இன்றைக்கு என்னுடைய துறையில் நான் சிறந்து விளங்குகிறேன் என்றால், அதற்குத் தூண்டுதலாக இருந்தது மங்கையர் மலர்தான்.

இந்தச் சமையல் கலையில் அறிந்தது ஆராய்ந்தது எல்லாவற்றையும் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

தடபுடல் விருந்து சாப்பிட்டதும், ஸ்பெஷல் தாம்பூலப் பை தருவார்கள் இல்லையா? அதுபோல, உங்களை மகிழ்விக்கவே நளபாகப் போட்டிகளும் தொடர்ந்து இடம்பெறுகின்றன. இந்த மாதம் குறுக்கெழுத்துப் போட்டி ஒன்று 85-ஆம் பக்கம் வெளியாகியுள்ளது. சந்தோஷம்தானே?



உங்கள் சகோதரன்,
ஜேக்கப்

சுத்த சைவம்



இது ஒரு காய்கறி மசாலா உணவு. இந்த உணவு சுமார் 5-ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து தயார் செய்யப்பட்டு வந்துள்ளது. இது தற்போதைய புளிக் குழம்பின் முதன் முதல் வடிவம். மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு, வெற்றிலை, மஞ்சள், பெருங்காயம், பச்சரிசி ஆகியவை சேர்த்துப் பொடிக்கப்பட்ட மசாலாத் தூள் இதில் சேர்க்கப்பட்டது. அதற்குப் பெயர் 'வேஸவாரம்' என்று நிகண்டுவின் செய்திகள் கூறுகின்றன. இந்தப் பதார்த்தத்தில் புளிக்கரைசல் சேர்க்கப்பட்டது. வாசனைக்காகத் துளசி இலையையும் சேர்த்தனர்.

சுத்த சைவம்

தேவையான பொருள்கள் :

சுத்தரிக்காய் - 100 கிராம்,
அவரைக்காய் - 100 கிராம்,
சேனைக்கிழங்கு - 100 கிராம்,
பீர்க்கங்காய் - 100 கிராம்,
புளி - 100 கிராம்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
நல்லெண்ணெய் - 200 மிலி,
கறிவேப்பிலை - 8-10 இலை

• சுத்த சைவம்

நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்

பொடி செய்யத் தேவையான மசாலாப் பொருள்கள் :

வெற்றிலை - 3,
மிளகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
திப்பிலி - 1 கிராம்,



சுக்கு - 1 கிராம்,
விரலி மஞ்சள் -
1 சிறு துண்டு,
பெருங்காயம் -
1 சிட்டிகை,
பச்சரிசி -
2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு -
2 டேபிள் ஸ்பூன்.
அனைத்தையும் வறுத்து அரைக்கவும்.



செய்முறை :

1. புளியைக் கரைத்து உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த எல்லாக் காய்கறிகளையும், அரைத்துப் பொடி செய்த மசாலாவையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் ஊற்றி, மிதமானத் தீயில் வேகவிடவும்.

2. தனியாக நல்லெண்ணெயை ஒரு சட்டியில் காயவைத்து அதில் கறிவேப்பிலையைச் சேர்க்கவும்.

3. இதனைக் கொதிக்கும் குழம்பில் கொட்டி, சுமார் 10 நிமிடங்கள் விடவும். தேவையானால் உப்பு சேர்த்து இறக்கவும்.

இட்டாரிகா

தேவையான பொருள்கள் :

கருப்பு உளுந்து- 3 கப்,
புளித்த மோர் - 1 கப்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன், (கரகரவென பொடித்தது)
துளசி - 4 இலை
மல்லித்தழை - சிறிது,
கல் உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. உளுந்தை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து மோர் சேர்த்துப்

இட்டாரிகா (15 ம் நூற்றாண்டின் இட்லி)

அந்தக் காலத்தில் இட்லியை எப்படிச் செய்தார்கள் தெரியுமா? மோரில் ஊறிய உளுந்தை அரைத்து உப்புப் போட்டு, புளிக்க வைக்காமல் நெய்யில் பொரித்து எடுத்தார்கள். அதையே அவர்கள் இட்லி என்றனர். பின்னர் அது எவ்வாறு தற்போது நாம் செய்யும் முறையைப் பின்பற்றியது தெரியுமா?

15-ஆம் நூற்றாண்டில் இந்தோனேஷிய இந்து அரசர்கள் நம் நாட்டுக்குப் பெண் தேடி வந்தபோது கூடவே சமையல்காரர்களையும் கூட்டி வந்தனர். இந்தோனேஷிய உணவு வகைகள் பெரும்பாலும் புளிக்க வைத்தும், ஆவியில் வேகவைத்துமே செய்யப்படு பவையாக இருந்தன.

அந்தச் செய்முறை நம்மவர்களுக்கு சுவாரசியமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கவே உளுந்து மாவைப் புளிக்க வைத்தும் பின்னர் ஆவியில் வேகவைத்தும் செய்ய ஆரம்பித்தனர். அதன்பின் ஒரு நூற்றாண்டு கழித்து அரிசியோடு உளுந்தையும் சேர்த்து அரைத்துச் செய்ய ஆரம்பித்தனர். அப்போதும் கூட உளுந்து 3 பங்கும், அரிசி ஒரு பங்குமாகவே அரைக்கப் பயன்பட்டது.

18-ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் அரிசியின் புழக்கம் அதிகரித்ததும் அரிசி இட்லி மாவுக்கு 3 பங்காகவும் உளுந்து ஒரு பங்காகவும் மாற்றப்பட்டது.



• இட்டாரிகா

பதமாகவும், நைசாகவும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

2. இதில் மிளகு, துளசி, மல்லித்தழை, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி சுமார் 30 நிமிடங்கள் புளிக்க வைக்கவும்.

3. பின்னர் இட்லித் தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவைக்கவும். சுவையான, கமகம இட்லி தயார்.

குங்கும உருளைக் கறி

தேவையான பொருள்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம் (வேகவைத்தது),
சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு, (பாலில் ஊறவைத்தது),

கனவு மெய்ப்படல் வேண்டும்... கை





ஆம் உங்கள் கனவு மெய்த்தி

ஸ்ரீவத்ஸா உபாஸனா

3 படுக்கை அறைகள் கொண்ட சொகுசான 24 அப்பார்ட்மெண்ட்
ஒவ்வொன்றும் 1700 சதுர அடிக்கு மேல்...

வீட்டிற்குள் நந்தவனம் இருந்தால் மிக மகிழ்ச்சி... ஆனால் நந்தவனத்தில் ஒரு வீடு அமைந்தால் மகிழ்ச்சியிலும் மகிழ்ச்சி அல்லவா...

மிகப்பரந்த பரப்பளவில் அமைந்திருக்கும் வனக்கல்லூரி வளாகம், அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழகம், அரசினர் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் மேட்டுப்பாளையம் ரோட்டிற்கு மத்தியில் நல்ல காற்றோட்டத்துடனும், சுகாதாரத்தோடும், 40 அடி ரோடு, பாரதி பார்க், சாயிபாபா காலனி பகுதியின் நடுவே இந்த குடியிருப்புகள் அமையப்போகிறது.

இந்த உபாஸனா, தர்ஷனா அப்பார்ட்மெண்ட் காண்போரை பிரமிக்க வைக்கும் விதத்திலும், கட்டிடக்கலை நயத்துடன் அமையவிருக்கிறது. இதில் 18 விதமான வெவ்வேறு வடிவமைப்புள்ள குடியிருப்புகள் உள்ளன.

திட்டமிட்டபடி சரியான நேரத்தில் மிகச்சிறந்த கட்டுமான பொருட்களைக் கொண்டு திறமையான நபர்கள் மூலம் மிகச்சிறப்பான வடிவமைப்புடன் உருவாகும் இந்த குடியிருப்புகளில் உங்கள் முகவரியும் சேர்ந்திட உடனே அணுகுங்கள்.

பொதுவான வசதிகளில் கீழ்கண்டவை அடங்கியுள்ளன

- கிளப் ஹவுஸ்
- ஜிம்
- குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கான இடத்துடன் அமைக்கப்பட்ட தோட்டம்
- குழந்தைகளுக்கான நீச்சல் குளம்
- சிறு விருந்துகளுக்கு மேல் மாடியில் இடம்
- பொதுவான வாட்டர் ஸாப்ட்னர் பிளாண்ட்
- ஸிங்க் கிரஷ் மற்றும் ∴பிளஸ் இணைப்பு
- எல்லோருக்கும் பொதுவான வசதிகளுக்கு ஜெனரேட்டர் மற்றும் ஒவ்வொரு அப்பார்ட்மெண்ட்டுக்கும் 1000 வாட் ஜெனரேட்டர் சக்தி
- குழாய் வழியாக கியாஸ் சப்ளை
- தாராளமான தண்ணீர் வசதி
- 24 மணி நேரப் பாதுகாப்பு.

ஆர்க்கிடெக்டுகள் **சங்கர் அண்டு அசோசியேட்ஸ்** கோயம்புத்தூர்

எலெக்ட்ரிக்கல் கன்ஸல்ட்டண்ட் **திரு. பி பி சுப்பிரமணியம்**

இஞ்சி விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கல் உப்பு -தேவையான அளவு,
நல்லெண்ணெய் -50 மில்லி,
கறுப்பு எள் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
குறுமிளகு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. சின்ன வெங்காயம், மிளகு, மிளகாய்ப் பொடி, இஞ்சி விழுது, கறுப்பு எள் பொடி ஆகியவற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும்.

2. வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டு வதக்கி உப்பு சேர்க்கவும்.

3. 2 கப் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும்.

4. பின்னர் வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கைச் சிறியதாக

குங்கும உருளைக் கறி

இந்த ரெஸிபி மிகவும் வித்தியாசமானது; மிக அரியது. அரண்மனைச் சமையல் கூடத்தில் மட்டுமே செய்யப்பட்டது.

சரபோஜி மகாராஜாவின் அரண்மனைச் சமையல் கூடத்தின் பெயர் 'சாருவிலாச போஜன சாலை'. அங்கு ஒருவேளை சாப்பாட்டுக்கு மட்டும் 80 சமையல்காரர்கள் பணியில் இருந்தனர் என்றும், ஒருவேளைக்கு சுமார் 50 அயிட்டங்கள் செய்து பரிமாறப் பட்டன எனவும் வரலாறு கூறுகிறது.

இந்த உருளைக் கறி, வெண்ணெய் கொண்டு செய்யப்பட்டது. 'குங்குமம்' என்று அழைக்கப்பட்டது.

வெங்காயம், குங்குமப்பூ இரண்டையும் ஒருசேர வதக்கி அரைத்த விழுது குங்குமத்தின் நிறத்தில் இருந்ததாலும் இதற்கு குங்கும உருளைக் கறி என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டது.

அரண்மனை விருந்துகளில் கட்டாயம் இந்த அயிட்டம் இடம்பெறும் என்றும் அறியலாம்.





* குங்கும உருளைக்கறி

வெட்டி, இதில் சேர்த்து குங்குமப்பூவையும் சேர்க்கவும்.

5. சுமார் 3-5 நிமிடங்கள் மிதமான தீயில் வேகவைத்து இறக்கவும்.

புளி பைனி

தேவையான பொருள்கள் :

புளி - 100 கிராம்,
பதநீர் - 600 மிலி.

செய்முறை :

தெள்ளிய பதநீர் கிராமங்களில் கிடைக்கும். நகரங்களில் பதநீர் பாக்கெட்டுகள் கிடைக்கின்றன. பதநீரை நன்றாகக் காய்ச்சித் தேன் பக்குவத்துக்குக் கொண்டு வரவும்.

புளியைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது கவனம் தேவை. இலேசாக இனிப்புச் சுவையுள்ள புதுப் புளியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். புளியைக் கல், மண் ஆய்ந்து சுத்தப்படுத்தி ஒரு மண் குடுவையில் இடவும். அதன் வாயைத் துணி போட்டு



புளி பைனி

பதனீரைக் காய்ச்சும் போது தேன் போன்ற பக்குவத்தை அடையும். அதைத் தான் பைனி என்பார்கள்.

அப்படிப்பட்ட பைனியில் கறுப்புப் புளியைப் போட்டு துணியால் மண் பானையின் வாயைச் சுற்றி மூடி சுமார் மூன்று மாதம் வைத்தால் அதற்குப் பெயரே புளி பைனி. பங்குனி மாதம் இவ்வாறு கட்டி வைத்தால் ஆனி மாதம் எடுத்து அதனோடு மேலும் பைனி சேர்த்து இலேசாகக் கிளறி விட வேண்டும். ஏற்கெனவே 3 மாதங்கள் ஆன பைனி, இலேசாக இனிப்புக் காய்ந்து சரவாக மாறி இருக்கும். இப்போது மீண்டும் கலந்து விட்டால் நுரைத்து வரும். இதோடு நன்றாக வறுத்துப் பொடித்த கறுப்பு மிளகும், கறுப்பு எள்ளும் சேர்த்து மேலும் கட்டி இறுகி மூடிவைத்தால் மேலும் நன்றாகப் புளிக்கும். இது நாள்பட புளிப்பும் இனிப்புமாகக் கலந்து, சுவையான இனிப்புப் பண்டமாக மாறும். குளிர்காலத்தில் சாப்பிடச் சிறந்தது.

இந்த இனிப்பு வகை கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தது. சுமார் மூன்று நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வரை இந்த இனிப்பு செய்வது வழக்கத்தில் இருந்தது. பதனீரை அக்கானி என்றும் மாயப்பால் என்றும் கூறும் வழக்கம் இருந்தது. மேலும், அந்தக் காலத்தில் பதநீரிலிருந்து செய்யப்பட்ட கருப்பட்டி ஒன்றே இனிப்புப் பண்டங்கள் செய்யப் பயன்பட்டது.

• புளி பைனி



இறுக்க மூடி வைக்கவும்.

சுமார் 3 மாதங்கள் கழித்து மேலும் கொஞ்சம் தேன் பருவ பதநீர் சேர்த்துக் கிளறவும். புதுமையான புளிப் பைனி தயார்.

இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, நாண் போன்ற எந்த உணவு வகைக்குமே மிகவும் தோதான இது, அருமையான கிராமத்து சைட்டிஷ்!

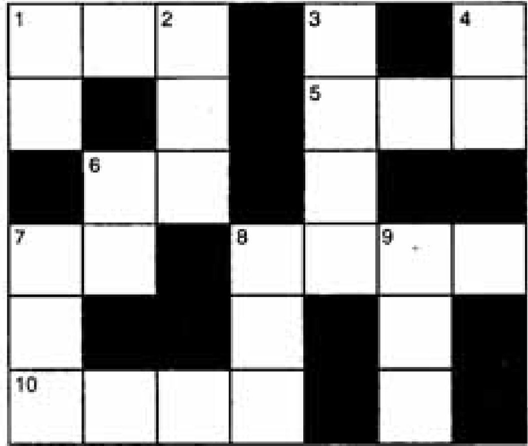
நளபாகப் போட்டி - 1

ரூ.3,000 பரிசு

இடமிருந்து வலம்:

1. மைசூர் அல்லது மங்களூர் என்றவுடன் நினைவுக்கு வரும் சிற்றுண்டி (3)
5. இப்போதுதான் காஸ். அந்தக் காலத்தில் இதுதான் (3)
6. ஒருவகை வட இந்திய பால் இனிப்பு (2)
7. அசைவப் பிரியவர்களுக்கு ஆட்டுக் __________ சூப் பிடிக்கும் (2)
8. சர்க்கரையின் அடிப்படை - பிள்ளையார் பிடிக்கப் பயன்படுத்துவார்கள் (4)
10. துவையலுக்குப் பயன்படும் (4)

மேலிருந்து கீழ்:



1. இந்த கர்நாடக இனிப்பின் மீது நெய் ஊற்றிச் சாப்பிடுவார்கள் (அசல் என்பதன் எதிர்ப்பதம் போன்ற உச்சரிப்பு) (2)
2. வனஸ்பதி என்றவுடன் நினைவுக்கு வரும் நிறுவனத்தின் பெயர் (3)
3. காய்கறிகளின் சங்கமம் (4)
4. இளகிய வெல்லம் (2)
6. சாட் வகைகளில் பானிபூரி, ___ பூரி ஆகியவை பிரபலம் (2)
7. பலரும் காலையில் குடிக்கும் பானம் (3)
8. இந்தக் காயின் தாவரவியல் பெயர் 'ஹைபிஸ்கஸ் எஸ்குலென்டஸ்' (3)
9. திருப்பதி என்றவுடன் நினைவுக்கு வரும் இனிப்பு (3)

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிர்க் கட்டங்களைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.1.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 1 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

நீளப் பென்சில் வேணாமே!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பள்ளியில் படிக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கு கடைகளில் விற்கும் மிக நீளமான ரீஃபில் பேனாக்கள், லைட் எரியும் பேனாக்கள், முட்டை விடும் பேனாக்கள் போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டாம். கையெழுத்து படிந்து நிலைபெறும் சமயத்தில் இத்தகைய பேனாக்கள், எழுத்துக்களின் வடிவத்தைச் சிதைக்கும். குழந்தைகளின் கவனமும் சிதறும்!

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

இரவு நேரங்களில் ஜீரோ வால்ட் பல்பை சமையலறையில் எரிய விட்டால், கரப்பான்பூச்சி தொல்லை இருக்காது.

- எஸ். சந்திரமுகி, ஈரோடு.

வாழைப்பூ, வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய் சிசனான இப்போது எது சமைப்பதாக இருந்தாலும் அரியும்போது ஒரு துண்டு வாயில் போட்டு



சமைப்பது நல்லது. ஒருசில காய்களில கசப்புத் தன்மை இருக்கும். அனுபவத்தில் கண்டது.

- வி. ஸ்ரீவித்யா, கும்பகோணம்.

தேங்காயை எளிதாக உடைக்க, தேங்காயின் மேல் பகுதியைக் கவனித்தால், 3 நரம்புகளும், 3



இடைவெளிகளும் இருக்கும். இவற்றில் ஒரு இடைவெளி சற்று அகலமாக இருக்கும். இந்த இடைவெளிப் பக்கம் தேங்காயை உடைத்தால், சில்லுகள் இல்லாமல் ஒரே தட்டில் கூட உடைந்து விடும்.

- ஏ. கஸ்தூரி, திருச்சி - 3.

ரிமோட், கடிகாரங்களில் போட்ட பாட்டரிகள் தீர்ந்து விட்டது என்று தூக்கிப் போடப் போகிறீர்களா? ஒரு நிமிடம். அவற்றை நல்ல வெயிலில் நான்கைந்து மணி நேரம் வைத்திருந்து விட்டு எடுத்து மறுபடியும் போட்டுப் பாருங்கள். நிச்சயமாக ஒரு வாரம் முதல் 10 நாட்கள் வரை நன்கு உழைக்கும்.

- கே.எஸ். லக்ஷ்மி, காரைக்குடி.

இட்லிக்கு அரைக்கும் போது ஒரு கை ஊறவைத்த அவலைச் சேர்த்து அரைத்தால் பூப்போன்ற இட்லி கியாரண்டி!

- டி.எஸ். ஜெயந்தி, சென்னை.

"உன்னை விட்டுட்டு, பூபதியை நான் ஏன் கல்யாணம் பண்ணிக் கிட்டேன்னு யோசிச்சிருக்கியா, திலக்?"

இதே கேள்விதான் அவனை வெகு காலமாகக் குடைந்து கொண்டிருக்கிறது என்று

"என்னைப் பத்தித்தான் பேசறேன். திலக்... கங்காருக்குட்டி மாதிரி பூபதியும் கூட வந்துடறாரு" என்று அவள் புன்ன கையைப் பெரிதாக்கினாள்.

அவனால் புன்னகைக்க முடிய வில்லை.

"பூபதி கிட்ட நெறைய பணம் இருந் தது. அதைவிட அதி கமா கெட்டப் பழக் கம் இருந்தது

என்னை விட்டுப் போகாதே!



சொல்ல திலகனுக்கு மனமில்லை. மாதங் கியை நிமிர்ந்து பார்த் தான்.

"அன்னிக்கு நீ வேலை கிடைக்காம அலைஞ்சிட்டிருந்தே. ஆனா, பொண்ணு கேட்டு வந்த பூபதி ஒரு பெரிய வேலைல இருந் தாரு. உன் மனைவியா இருந்தா வசதி குறைவா யிருக்கும்னு எங் கம்மா சொன் னது என் மனசுல நின்னுச்சு. இரக்கமேயில்லாம உன்னைக் கழட்டி விட்டுட்டுப் போனேன். யோசிச்சுப் பார்த்தா, அப்பவும் சரி, இப்ப வும் சரி நீதான் எனக்காக உருகிட்டிருக்கே. நான் உன்னை உறிஞ்சித் தின்னுட்டிருக்கேன்."

"மாதங்கி, உனக்கு இன்னிக்கு மூடு சரியில்ல. பூபதியைப் பத்திப் பேச வேண்டாம்."



சுபா

பழைய சினிமாவுல வில்லன்களைக் காட்டும் போது பாத்திருக்கியா திலக்? ஒரு பக்கம் ஊத்தி ஊத்திக் குடிச்சிட்டிருப்பாங்க. ஒரு பக்கம் சிகரெட்டைப் புகைப் புகையா ஊதிட்டிருப்பாங்க. ஒரு பொண்ணை அரைகுறையா டான்ஸ் ஆட விட்டு கைதட்டி ரசிச்சிட்டிருப்பாங்க. இத்தனை கெட்டப் பழக்கமும் ஒரே ஆள்கிட்ட இருக்குமா என்னன்னு நான் அதைக் கேலிப் பேசி சிரிச்சிருக்கேன். ஆனா, பூபதியைப் பார்த்துத்தான் அந்த விவரங்களையெல்லாம் அவங்க சேகரிச்சாங்களோன்னு தோணற அளவுக்கு எல்லாப் பழக்கமும் இவர்கிட்டே இருந்தது. திலக்.. வீட்டுக்குப் பொம்பிளைகளை அழைச்சிட்டு வர அளவுக்கு மோசமாயிருந்தாரு. அவரை உதறிட்டு நான் வந்திருக்கலாம். ஆனா... எனக்கே ஒரு கட்டுப்பாடு விதிச்சுக்கிட்டேன். பொறுமையா இருந்தா மாறுவார்னு நெனைச்சேன்... இவரோட நண்பரும் யாரும் ஒழுங்கில்ல. தண்ணி கொடுக்கும் போது, கையை அழுத்திப் பிடிச்சி வாங்குவாங்க. இவர்கிட்ட சொன்னா வெட்டுக் குத்துன்னு போயிடுவாரோன்னு பயம்."

சொல்லும்போதே அந்த நிமிடங்களை மீண்டும் வாழ்வதைப் போல் மாதங்கியிடம் ஒரு சிலிர்ப்பு!

"ஒவ்வொரு நாளும் நரகமாத்தான் போயிட்டிருந்தது. இந்த வேதனையையெல்லாம் நீயே அனுபவிச்சுக்கடின்னு சொல்லாம சொல்லிட்டு எங்கம்மா திடீர்னு செத்துப் போயிட்டாங்க."

மாதங்கி கண்களில் கண்ணீர் இல்லாமல் உலர்ந்த குரலில்தான் சொன்னாள். ஆனால், திலகனின் நெஞ்சுக்குள் உதிரம் வழிந்தது.

"பூபதிகிட்டே இருந்த பணமெல்லாம் வெயில்ல ஊத்துன தண்ணியைப் போல சட்டுனு ஆவியாக் கரைஞ்சிட்டது. இருந்ததெல்லாம் ஒவ்வொண்ணா கையை விட்டுப்



இரவு வேளையில், என், நெல்லிக்காய், இஞ்சி, தயிர் போன்றவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது. ஏனெனில் எதிர்பாராமல் விஷக்கடிக்கு ஆளாகும்போது நாட்டு மருந்துகள் வேலை செய்யாது. அதற்காகத்தான் இரவில் இவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது.
- ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

போக ஆரம்பிச்சுது. மஞ்சள் காமாலை வந்து நோயில விழுந்தப்ப, ஆரோக்கியம் மொத்தமாப் போச்சு. வேலை போச்சு. கையிருப்புப் போச்சு. எல்லாத்தையும் இழந்துட்டு பாஷை புரியாத ஊருல நாறிட்டிருக்க வேணாமேன்னுதான் அவரைச் சென்னைக்குக் கூட்டிட்டு வந்தேன். உன்னைத் தேடி வந்து பார்க்கக் கூடாதுன்னுதான் பிடிவாதமா இருந்தேன். ஆனா, உன் விதி உன்னை மாட்டி வச்சிருச்சு."

சொல்லிக் கொண்டே வந்தவள் திடீரென்று நிறுத்தினாள்.

"உனக்கு ஏதோ அர்ஜன்ட் வேலை இருக்குன்னுதானே அவசரமாப் போயிட்டிருந்தே? அது புரியாம என் கதையெல்லாம் சொல்லி உன்னை வேதனைப் படுத்திக்கிட்டிருக்கேன்."

விடைபெறுவதற்கான காரணத்தை மாதங்கியே எடுத்துக் கொடுத்தாள். எழுந்தாள். திலகனுக்கு நெஞ்சடைத்திருந்தது. எதுவும் பேசத் தோன்றவில்லை.

"ஏதாவது வேணும்னா, போன் பண்ணு, மாதங்கி" என்று சுருக்கமாகச் சொல்லிவிட்டு திலகன் மெள்ள எழுந்தான்.

மாதங்கி வார்டுக்குத் திரும்பிய போது, பூபதி கொதித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"ஆம்பளைங்களுக்கு மட்டும்தான் திமிர் இருக்கா. பொம்பளைங்களுக்கும் இருக்குன்னு காட்டிட்டேயில்ல? எங்கேடி போயிட்டு வரே? ஏன் இத்தனை நேரம்?"

"உங்க சிகரெட் பக்கத்துல எங்கேயும் கிடைக்கலை" மாதங்கி கூசாமல் பொய் சொன்னாள்.

"ஆம்பளைங்க பாவம்... பொம்பளை எதைச் சொன்னாலும் அதை நம்பித்தானே ஆக வேண்டியிருக்கு? எங்கேயோ சுத்திட்டு வந்துட்டு, சிகரெட் கெடைக



சில குழந்தைகள் அறையின் உள்ளிருந்து கதவைத் தாழ்ப்பாள் போட்டுக் கொண்டுவிடும். இந்தச் சிக்கலில் இருந்து மீள, கதவின் மேல்பாகத்தில் இருக்கும் தாழ்ப்பாளை எப்பொழுதும் மேலே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும்படி வைத்தால் குழந்தைகளால் கதவைச் சரியாக மூடக்கூட முடியாதே!
- ஏ. இந்திரா, ஈரோடு.

செயல்திறனின் பல முகங்கள்!









உங்களுக்குப் பிடித்ததை தேர்ந்தெடுங்கள்.

அமிர்த்தா வழங்குகிறது செயலாற்றல்மிக்க வெட்கிரைண்டர்களின் ஒரு முழுமையான அணிவரிசை. உங்கள் தேவை மற்றும் பட்ஜெட்டுக்கேற்ற ஒன்றை சுலபமாக தேர்ந்தெடுக்கலாம். வாடிக்கையாளர்களின் இதயம் கவர்ந்த அமிர்த்தாவின் பாரம்பர்யச் சிறப்பான தரம் மற்றும் பல்வேறு சிறப்பம்சங்கள் உங்களுக்கு என்றும் துணையிருக்கும். நீடித்துழைக்கும் மோட்டார். அற்புதமாக அரைக்க உதவும் எடைகுறைவான ஹெவி டியூட்டி கற்கள். எளிதாக கையாள்வதற்கு வசதியாக சுலபமாக கழற்றக் கூடிய ஸ்டென்லெஸ் ஸ்டீல் டிரம்.

AMIRTHAA™
tabletop wet grinder

Let it assist you

- **Amirthaa Sleek** The master performer
- **Amirthaa ALS** The cost effective option
- **Amirthaa SLX** Incorporating the Uni-pressure 3 stone system
- **Amirthaa TLT** The user friendly tilting grinder

2 litres capacity | High quality ABS plastic body | Space saving design | Low power consumption

2 YEAR WARRANTY ON GRINDER | **5** YEAR WARRANTY ON MOTOR | **Optional attachments** Atta kneader and Coconut scraper.

Available at all leading out lets *Conditions apply

For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph: 044-26481013. Pondicherry- Ph: 0413-2234342. Thanjavur- Ph: 0436-2239561. Trichy- Ph: 0431-2700728, 94434 78065. Madurai- Ph:0452 4351636, 9344753718. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.- Ph: 04652 245475. Salem- Ph: 98427 66377. Tirupur- Ph: 0421 4320033, 4320066. Udumal pettai-Ph: 04252-225388.Bangalore-Ph: 080-22224723. Calicut- Ph: 0495-2367333.

Mfd.by: **MinitEngineers(I)P.Ltd.**, Erode-638004, TamilNadu. Ph:0424-2227050, 2214259 E-mail:minit@amirthaa.com

கலைன்னு நீ சொல்றதை நானும் நம்பித் தானே ஆகணும்?''

''மறுபடியும் சந்தேகமா?''

''இதப்பாரு... கண்ல தண்ணி விட்டுத் திரும்பவும் அழ ஆரம்பிக்காதே. அப்புறம் வார்டு கிழவிலேர்ந்து கக்கூஸ் கழுவற ஆயா வரைக்கும் போற வர பொம்பளைங்கள்லாம் கூட்டு சேர்ந்துக்கிட்டு 'நான் ஒரு ராட்சசன்; உன்னைக் கொடுமை பண்ணிட்டிருக்கேன்ங்'கற



சர்க்கரை நோயாளிகளும், அதிகமாக முடி உதிரும் பெண்களும், நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களும், மார்பக வளர்ச்சி இல்லாதவர்களும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் முளை கட்டிய வெந்தயத்தை வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் ஒரு டீஸ்பூன் விகிதம் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிட்டும்.

- பி. காந்தா, ஹைதராபாத்.

மாதிரி பேசுவாங்க.''

மாதங்கி கண்களை மூடிக் கொண்டாள். தன்னை நிலைப்படுத்திக் கொண்டாள்.

''எனக்கொரு கடைசி ஆசை இருக்கு செய்வியா?'' பூபதியின் குரல் அவள் காதருகில் கிசுகிசுத்தது.

''இந்த மாதிரில்லாம் பேசாதீங்க. எனக்குப் பிடிக்கலை.''

''அட நெஜமாத்தான்... நான் சீக்கிரம் போயிடுவேன். என் உள் மனசு சொல்லுது. இன்னும் கொஞ்ச நாள்தான் டான்னு.''

''ஏன் இப்படில்லாம் பேசறீங்க?''

''நான் சத்தியவானும் இல்ல.. என் உயிரைப் பிடிச்சு வச்சுக்கறதுக்கு நீ பதிவிரதை சாவித்திரியும் இல்ல.''

கூர் அம்பு எடுத்து விட்டான். தைக்காமல் போக மாட்டான்.

''மாதங்கி... விஸ்கியை ருசி பார்த்துப் பல ஜென்மம் ஆகுற மாதிரி இருக்கு... செத்துப் போறதுக்கு முன்னால ரெண்டு பெக் ஊத்திக்கணும் போல இருக்கு... கடைக்குப் போய் வாங்கறதுக்கு என் கிட்ட காசும் இல்ல.. உடம்புல தெம்பும் இல்ல... நீ கேட்டா, வாங்கிட்டு வந்து கால்ல கொட்டறதுக்கு ஆயிரம் ஆம்பிளைங்க இருப்பாங்க... கட்டின புருஷனுக்காக இதைக் கூட நீ செய்யக் கூடாதா?''

மாதங்கியின் விழிகள் கடினமாயின.

''நீங்க மதுவைத் தொட்டாலே உயிர் பொழைக்கறது கஷ்டம்னு டாக்டர் சொல்லியிருக்காரே... மறந்துட்டீங்களா?''

''கடைசி ஆசை... மறுக்காதே.''

''சிகரெட்டே மனசில்லாமதான் வாங்கிட்டு வரேன்... நீங்க அடிச்சுப் போட்டாலும் விஸ்கி, பிராந்தி மட்டும் கெடைக்காது...''

மாதங்கி அவனிடம் சிகரெட்டைத் தூக்கிப் போட்டு விட்டு நகர்ந்தாள்.

மாலை நேரம். பட்சிகள் தங்கள் கூடுகளுக்கு இரைச்சலாகத் திரும்பிக் கொண்டிருந்தன.

மாதங்கி மருத்துவமனை வாசலுக்கு வந்திருந்தாள். அங்கிருக்கும் ரிக்ஷாக்காரர்கள் கட்டி வைத்த சிறு கோயிலில், நோயாளிகளுக்கு அருள்பாலிப்பதற்காகவே பிள்ளையார் எழுந்தருளியிருந்தார். கோயிலை மாதங்கி வலம் வந்து கொண்டிருந்தாள்.

''அம்மா கொழந்தே!''

அந்தக் குரலால் கவரப்பட்டு மாதங்கி நிமிர்ந்தாள்.

வார்டில் எலும்பு முறிவாகிப் படுத்திருக்கும் பெண்ணின் அப்பா. கோயில்

குருக்கள்.

பிரவுன் நிறக் காகித உறை ஒன்றை அவளிடம் நீட்டினார்.

"என்ன இது?"

"உன் புருஷன் கேட்டானே... விஸ்கி... ஒரு பாட்டில் வாங்கிட்டு வந்திருக்கேன்.."

மாதங்கி அதிர்ந்து நிமிர்ந்தாள். "ஐயோ, உங்க கையாலயா?"

"கடைக்காரன் கூட என்னடா இது குருக்கள் வந்திருக்காரேன்னு என்னை ஆச்சரியமாத்தான் பார்த்தான். அந்தக் கண்றாவிக் கடைக்கெல்லாம் இதுக்கு முன்னால போக வேண்டி வந்ததில்ல... ஆனா, உனக்கு ஒரு விடிவு காலம் பொறக்கணும்னு தோணித்து. கள்ளச் சாராயம் சாப்ட்டா சீக்கிரமே கொண்டு போயிடும்னு பேப்பர்ல படிச்சிருக்கேன்... ஆனா, காய்ச்சற இடம் எனக்குத் தெரியலை. அதனால சாதாரண கடைல போய் வாங்கிட்டு வந்தேன்..."

"ஐயோ... நீங்க இப்படிப் பேசலாமா?"

"நா உன்னைத் தினமும் பார்த்துண்டு தானே இருக்கேன்? நீ படற அவஸ்தை லாம் பார்த்தா, கண்ணு கலங்கறது.. இந்தப் பூமில வந்திருக்கறவா எல்லாமே பகவானோட படைப்புதாம்மா... அதுலயே தப்பானவா வந்துட்டா, மத்தவாளுக்கு நல்லதில்லைன்னு அந்தக் கடவுளே வந்து அவாளை அழிக்கறதில்லையா? பகவான் பண்ணினா, அது சம்ஹாரம்... மனுஷன் பண்ணினா அது கொலை. அவ்வளவுதான். இதுல என்ன பாவம் இருக்கோ, அது எனக்கே வந்து சேரட்டும்."

மாதங்கி உடைந்து அழுதாள்.

"எங்கப்பா இருந்தா எப்படி உருகியிருப்பாரோ அப்படி நீங்க உருகறீங்க. எனக்காக உருகறதுக்கும் மனுஷங்க இருக்காங்கன்றதே எனக்குப் போதுமான பலத்தைக் கொடுத்திருக்கு... இதெல்லாம் வேணாம்."

மாதங்கி அந்தப் பாட்டிலை உறை பிரிக்காமல் அப்படியே குப்பைத் தொட்டியில் தூக்கிப் போட்டாள்.

அன்று முன்னிரவு பூபதி சிகரெட்டை இரண்டாவது இழுப்பு இழுத்த போது, திடீரென்று அவன் உடல் முறுக்கிக் கொண்டது. கையிலிருந்து சிகரெட் எகிறியது. அப்படியே கீழே சரிந்தான்.

மாதங்கி டாக்டரைத் தேடி ஓடினாள்.

டாக்டர் விரைந்து வந்தார்.

பூபதியை உடனடியாக ஐ.சி.யூ.வுக்கு மாற்றினார்கள்.

"சிகரெட் பிடிக்கக் கூடாதுன்னு தெரியுமில்ல? ஏம்மா வாங்கித் தர்றீங்க?"

டாக்டர் ரமணன் கோபமாகக் கேட்டார். அவர் முகத்தில் உற்சாகம் இல்லை. "எதுக்கும் உறவுக்காரங்களுக்கெல்லாம் சொல்லிடுங்கம்மா" என்றார்.

உறவுக்காரர்கள்! மாதங்கிக்கு அழுவதா சிரிப்பதா என்று தெரியவில்லை. அவளுக்கு யார் உறவு - ஏமாந்த

Estd. 1989



ஸ்ரீசுந்தர விநாயகர் துணை உ தேவதானப்பட்டி ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் துணை

சன் டிராவல்ஸ்

தினசரி காலை காபி, 3 வேளை பிராமணாள் உணவு, தங்கும் வசதியுடன்
3 Tier இரயில் சுற்றுலாக்கள் சென்னையில் இருந்து புறப்படுகின்றது

12-02-07 (மகா சிவராத்திரி சுற்றுலா) & 23-03-07 & 15-04-07
06-05-07 & 21-05-07 & 20-06-07 முதல் 10 நாட்கள் : ரூ. 4500
டெல்லி–திரிவேணி–காசி–வியாசகாசி–சாரணாத்–கயா–புத்தகயா–கல்கத்தா–பூரி–புவனேஸ்வர்–கோனார்க்

09-02-07 (மகா சிவராத்திரி சுற்றுலா) & 20-03-07 & 12-04-07
03-05-07 & 18-05-07 & 17-06-07 முதல் 13 நாட்கள் : ரூ. 5990
மதுரா–ஆக்ரா–பிருந்தாவன்–டெல்லி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–திரிவேணி–காசி–வியாசகாசி–சாரணாத்–கயா–புத்தகயா–கல்கத்தா–பூரி–புவனேஸ்வர்–கோனார்க்

06-02-07 (மகா சிவராத்திரி சுற்றுலா) & 17-03-07 & 09-04-07
30-04-07 & 15-05-07 & 14-06-07 முதல் 18 நாட்கள் : ரூ. 7990
பண்டரிபுரம்–மும்பை–உஜ்ஜைனி (மகா காளேஸ்வரர் ஜோதிர் லிங்கம்)–ஜெய்பூர்–மதுரா–ஆக்ரா–பிருந்தாவன்–டெல்லி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–திரிவேணி–காசி–வியாசகாசி–சாரணாத்–கயா–புத்தகயா–கல்கத்தா–பூரி–புவனேஸ்வர்–கோனார்க்

09-05-07 & 18-05-07 & 17-06-07 & 19-07-07 & 18-08-07
& 11-09-07 & 28-10-07 (தீபாவளி சுற்றுலா) முதல் 13 நாட்கள் : ரூ. 5990
மதுரா–ஆக்ரா–பிருந்தாவன்–டெல்லி–ஹரித்துவார்–ரிஷிகேஷ்–**பத்ரிநாத்–கேதார்நாத்**
★ இத்துடன் திரிவேணி–காசி–கயா–கல்கத்தா–பூரி–புவனேஸ்வர்–கோனார்க் உட்பட 18 நாட்கள் **ரூ. 7990**

09-02-07 & 20-03-07 & 12-04-07 & 03-05-07 & 18-05-07
& 17-06-07 முதல் 12 நாட்கள் : மதுரா–ஆக்ரா–பிருந்தாவன்–டெல்லி ரூ. 6490
குருக்ஷேத்திரம்–சண்டிகார்–சிம்லா–குப்ரி–மணிக்கரன்–குளு–மணாலி–ரோத்தங்பாஸ்–வசிஷ்டாபாத்
★ இத்துடன் அமிர்தசரஸ்–வாகாபார்டர்–ஜம்மு–வைஷ்ணவதேவி உட்பட 15 நாட்கள் **ரூ. 7590**

20-03-07 & 15-04-07 & 06-05-07 & 18-05-07 & 17-06-07
19-07-07 & 18-08-07 & 11-09-07 முதல் 12 நாட்கள் : ரூ. 6490
பூரி–புவனேஸ்வர்–கோனார்க்–கல்கத்தா–சயன்ஸ்சிட்டி–டார்ஜிலிங்–கேங்டாக் (சிக்கிம்) சங்குலேக்–பாபாமந்திர்–பந்தாகினி வாட்டர் பால்ஸ்

12-04-07 & 09-05-07 & 19-07-07 முதல் 15 நாட்கள் : ரூ. 6990
போபால்–சாஞ்சி–ஜான்சி–கஜிராஹோ–குவாலியர்–ஆக்ரா–மதுரா–சிக்கந்த்ரா–நைமிசாரண்யம்–அயோத்தி–நாசிக்–திரியம்பகம்–அஜந்தா–எல்லோரா–குஷ்னேஷ்வரம்–மும்பை

09-02-07 & 09-03-07 முதல் அழகிய அந்தமான் தீவுகள் சுற்றுலா
ரோஸ் தீவு–வைப்பர் தீவு–கார்பின் கேவ் கடற்கரை–சாந்தோம் மர அறுவை மில்–மிருக காட்சி சாலை–செல்லுலார்ஜெயில்–ஜாலி பாய் தீவு–ரெட்ஸ்கின் தீவு–மியூசியம்
★ சென்னையிலிருந்து அந்தமான் போக வர A/c பங்க் கிளாஸ் கப்பல் பயணம் உணவு தங்கும் வசதி உள்பட 10 நாட்கள் **ரூ. 6990**
★ மேற்கண்ட வசதியுடன் கப்பல், திரும்பிவர விமானம் மூலம் 8 நாட்கள் கட்டணம் **ரூ. 11990**
★ மேற்கண்ட வசதியுடன் விமானம் மூலம் போக, வர 6 நாட்கள் கட்டணம் **ரூ. 14990**

அமர்நாத், அந்தமான், மூணாறு, நேப்பாள், இலங்கை, சிங்கப்பூர், மலேசியா சுற்றுலாக்களுக்கு அணுகவும்

L.T.C. ரசீது தரப்படும். | II Tier A/c & III Tier A/c சுற்றுலா உண்டு

சன் டிராவல்ஸ்

Prop. K. சிதம்பரம், B.Sc., B.Ed.,
செல் : 98421 - 56668

மதுரை : 3, தெற்கு மாசி வீதி, T.M. கோர்ட் (நாகப்பா காபி எதிரில்) மதுரை – 1. போன் : 2341133
சென்னை : 30, நடேசன் தெரு, (சிவா–விஷ்ணு ஆலயம் அருகில்) T. நகர், சென்னை–17. போன் : 24359194, செல் : 93645-59194
திருப்பூர் : J.R. சந்திரசேகர், 33-C, சேரன் நகர், சினி பார்க் தியேட்டர் ரோடு, திருப்பூர். செல் : 98428 96668
கும்பகோணம் : பிரசாத் போட்டோ ஸ்டுடியோ, 13-B, கோதண்டபாணி தெரு, கும்பகோணம். போன் : 0435 - 2433550
பெங்களூர் : S. பிரபாகரன், 38, சர்ச் ஸ்ட்ரீட் ரோடு, Opp. : சேத்திரால் ஹைஸ்கூல், பெங்களூர்–25. ☎ 25511690, செல் : 93412-10728

திலகனைத் தவிர?

"அம்பது அம்பதுதான் சான்ஸ். ஒரு காஸ்ட்லி இன்ஜெக்ஷன் போட்டுப் பார்க்கலாம். இன்ஜெக்ஷனுக்குத் திலகன்கிட்ட சொல்லிட்டீங்களா?"

திலகன் எண்ணைப் பலமுறை முயற்சி செய்து பார்த்தாள். தொடர்பு கொள்ளவே முடியவில்லை.

ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்தாள். அவன் கொடுத்த முகவரி அட்டையைத் தேடிப் பிடித்தாள்.

திலகன் மொட்டை மாடியில் உலாத்திக் கொண்டிருந்த நேரம் ஆட்டோவின் சத்தம் அவன் வீட்டு வாசலில் ஓய்ந்ததைக் கேட்டான்; திகைத்து எட்டிப் பார்த்தான்.

ஆட்டோவிலிருந்து மாதங்கி போர்த்திய தலைப்போடு இறங்குவதைப் பார்த்ததும் பதறினான். வாசல் விளக்குகளைப் போட்டு விட்டுப் பரபரப்பாகப் படியிறங்கினான். கதவைத் திறந்தான்.

"வா மாதங்கி"

மேளம் ஒலிக்க ஆரத்தி எடுக்கப்பட்டு அவள் வலக் காலெடுத்து வைத்திருக்க வேண்டிய வீட்டில் அரை இருட்டான நேரத்தில், அவசரமாக நுழைந்தாள் மாதங்கி.

நுழைந்ததும் ஹாலின் மத்தியில் அலங்காரமான அமைப்பில் வைக்கப்பட்டிருந்த பொருளைப் பார்த்ததும் அவள் கண்களில் திகைப்பு வந்தது.

அவள் அவனுக்கு முதன் முதலாக வாங்கிக் கொடுத்த காதல் பரிசு. கன்னியாகுமரி போய் வந்த போது. சாதாரண கிளிஞ்சலில் அவன் பெயரைப் பொறித்து வாங்கி வந்திருந்தாள். அதை அவன் என்றைக்கோ தூர எறிந்திருப்பான் என்றல்லவா நினைத்திருந்தாள்? கிளிஞ்சல் விலை பத்து ரூபாயோ என்னவோதானே? அதை அவன் வைத்திருக்கும் கண்ணாடி அமைப்புக்கு பல நூறுகளைச் செலவு செய்திருக்க வேண்டுமே?

மாதங்கியின் இதயத்தை யாரோ திருகுவது போல் இருந்தது.

(தொடரும்)

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

புது இடம்!

விஜயாவுக்குச் சந்தோஷமாக இருந்தது. குழாயைத் திருகினால் தண்ணீர் அருவியாகக் கொட்டியது. ஊர் தெருக்களில் சின்னக் குப்பை கூட கிடையாது. வாகனப் புகை, டிராபிக் ஜாம் இல்லாத சாலைகளில் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதே மனசுக்குச் சுகமாக இருந்தது.

விஜயா குதூகலத்தின் எல்லையில் இருந்தாள். அம்மாவுக்கு ஃபோன் செய்தாள். நல்லவேளை, உடனே தொடர்பு கிடைத்தது.

"அம்மா! சுத்தமான குடிநீர் தாராளமா இருக்கு. இந்த ஊர்லியே ஏகப்பட்ட நதிகள், ஏரிகள் இருக்கு. எந்த விதையைப் போட்டாலும் பொன்னாட்டம் விளையுது. பொல்யூஷன் இல்லை; ரொம்பச் சுத்தமா இருக்கு!" என்றாள் மகிழ்ச்சியுடன்.

"சந்தோஷம்டி! உங்க ஏரியாவுல நிறையப் பேர் வந்துக்கிட்டு இருக்காங்களா?" என்றாள் அம்மா.

"பிளாட் போட்ட மறுநாளே குடிவந்துடறாங்க. என்ன... செவ்வாய்க் கிரகங்கிறதனாலே, மனை விலை எல்லாம் கொஞ்சம் காஸ்ட்லியா இருக்கும். மற்றபடி சூப்பர்!" என்றாள் விஜயா.

- சுபி, சென்னை - 18.

மினி தொடர்

பூஜைக்குரிய பூ!

ஊரில் வைகுண்ட ஏகாதசி விழா. அர்ச்சனாவை வரச் சொல்லி, அண்ணாதான் கடிதம் போட்டிருந்தார். கூடவே அண்ணியும்! அர்ச்சனா இந்த வருடமாவது ஸ்ரீரங்கத்துக்கு வந்தே யாக வேண்டும் என்று மீனுவும் பிடிவாதம் பிடித்திருந்தாள்.

அர்ச்சனாவுக்கும் போக ஆசைதான். ஆனால் தன் லட்சியத்தை முடித்து விட்டல்லவா ஸ்ரீரங்கத்து மண்ணை மிதிப்பதாகச் சவால் விட்டு விட்டு வந்திருக்கிறாள்! தான் சாதிக்க வேண்டிய சிகரத்தைத் தொட்டு விடத்தானே இந்த இரண்டு வருடங்களாக இரவு பகல் பாராது, பசி தூக்கம் இழந்து அலைந்து கொண்டிருக்கிறாள்!

ஸ்ரீரங்கம்! பெயரைச் சொல்லும்போதே பள்ளிகொண்ட ரங்கநாத பெருமாளின் பிரம்மாண்டமான உருவம்தானே நினைவுக்கு வருகிறது. ஸ்ரீரங்கத்துக் கோயிலுக்கருகிலேயே அர்ச்சனாவின் வீடும், கிருஷ்ணாவின் வீடும் எதிரெதிரே இருந்தன. இரண்டு குடும்பங்களும் ஒற்றுமை என்பதாலும், சிறு வயது முதலே பள்ளி, கல்லூரி என்று ஒன்றாகவே படித்ததாலும் அர்ச்சனாவும், கிருஷ்ணாவும் நல்ல நண்பர்கள் ஆனார்கள். படிப்பில் மட்டுமல்ல. கவிதை, கட்டுரை என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு எழுதுவார்கள்.

இருவருக்குமே வானவியல் பாடத்தில் மிகுந்த ஆர்வம் இருந்தது. செவ்வாய்க் கிரகத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து, அதைப் பற்றிய குறிப்புகளைச் சேகரிக்க வேண்டும். அழிந்து கொண்டிருக்கும் நாட்டுப்புறக் கலைகளைப் பற்றிய தொகுப்பை எழுதிப் புத்தகமாக வெளியிட வேண்டுமென்று இருவருக்குள்ளே ஓர் ஆரோக்கியமான போட்டியே இருந்தது எல்லோருக்கும் தெரியும்.

இருவருக்கும் பாரதியாரையும் பிடிக்கும்; ஷெல்லி, கீட்ஸையும் பிடிக்கும். ஷேக்ஸ்பியர், சாக்ரடீஸைப் படிப்பவர்கள் காண்டேகர்,



சாண்டில்யனை, தி. ஜானகிராமன், ஜே.கே.யையும் படித்து விட்டு வியந்து பேசுவதுண்டு. சானியாமிர்ஸாவையும், சுகபோகானந்தாவையும் கூட விட்டு வைத்ததில்லை. உலகில் எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொண்டு விரல் நுனியில் வைத்துக் கொள்ள ஆர்வம். நேரம் போவது தெரியாமல் நூலகத்துக்குச் சென்று குறிப்புகள் எடுப்பதும் படிப்பதுமாக இருப்பார்



சாருமதி பாஸ்கரன்

கள். இருவருக்கும் ஒரே விதமான அபிப்ராயங்கள்தான் எதிலுமே இருந் தன.

காலங்கள் எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரி போவதில்லையே! அர்ச்சனா வின் வாழ்க்கையில் முதன் முறையாக விதி விளையாடியது. நன்றாக இருந்த அப்பா திடீரென்று மாரடைப்பில் இறந்து போனார். அதனால் அர்ச்சனா மிகவும் பாதிக்கப்பட்டாள். மனமும், உடலும் இந்தத் திடீர் அதிர்ச்சியில் சோர்ந்து போக, காய்ச்சலில் விழுந் தாள். உலகமே இருண்டு போனதைப் போலிருந்தது. இருந்த ஒரே வீட்டைத் தவிர மற்றெல்லாவற்றையும் விற்று விட அண்ணன் முடிவு செய்தார். அவருக் கும் வயது வந்த பெண்கள் இரண்டு பேர் இருந்ததால், முதலில் அர்ச் சனாவின் திருமணத்தை நடத்தி விட அவசரப்பட்டார்.

அப்போது அவருக்கு முதலில் நினைவுக்கு வந்தது கிருஷ்ணா தான். கையில் வெண் ணெயை வைத்துக் கொண்டு நெய்க்கு அலைவானேன் என்று நினைத்து, நேராக கிருஷ்ணாவிடமே சென்று பேசியிருக்கிறார்.

கேட்டதுமே கிருஷ்ணா அதிர்ந்து போனானாம்! "நானும் அர்ச்சனாவும் நல்ல





புதிதாக முறம் வாங்கினால் செம்பருத்தி இலைகளை அரைத்து அதன் மேல் பூசி விட்டால் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டுவிடும்.

- சு. கலாவதிமணியன், பெரணமல்லூர்.

நண்பர்களாகத்தான் பழகுகிறோம்; திருமணம் என்ற வார்த்தைக்கே இடமில்லை" என்றானாம்! அதோடு நிறுத்தியிருக்கலாம். ஆனால் அண்ணன், கிருஷ்ணா திருமணத்திற்கு மறுக்கும் பட்சத்தில், வேறு இடம் பார்க்க இருப்பதாகச் சொன்னதற்கு,

"ஏன், அர்ச்சனா உடம்புக்கு வந்ததும் சோர்ந்து போய் விட்டாளா? ஒரு வாரமாக லைப்ரரிக்குக் கூட போகவில்லை போலிருக்கிறதே! என்னிடம் போட்டியில் தோற்றுவிடுவோம் என்ற பயத்தில் திருமணம் என்ற போர்வைக்குள் ஒளிந்து கொண்டு தப்பித்து விடப் பார்க்கிறாளா?" என்று கேலியாகப் பேசியிருக்கிறான் கிருஷ்ணா.

அர்ச்சனாவுக்கு இந்த விஷயம் தெரிந்ததும் கொதித்துப் போனாள். யாரைக் கேட்டுக் கொண்டு அண்ணன் கிருஷ்ணாவிடம் இந்தப் பேச்சை ஆரம்பித்தான்? கிருஷ்ணாவுடன் தான் பழகுவது நட்புமுறையில்தான். திருமணம் என்ற பந்தத்தை நினைத்துக் கூடப் பார்க்கவில்லையே! என்று வருந்தினாள். தன்னிடம் அண்ணன் வந்து, 'கிருஷ்ணாவைத் திருமணம் செய்து கொள்கிறாயா?' என்று கேட்டிருந்தால் கூட மறுத்துதானே இருப்போம் என்று தோன்றியது. ஆனால், 'மறுத்திருப்போம்' என்பதை விட, 'மறுக்கப்பட்டிருக்கிறோம்' என்பதுதான் தன்மானத்திற்குச் சவாலாக இருந்தது. அதற்கான காரணத்தை, கிருஷ்ணா புனிதமான நட்பைக் காரணம் காட்டியிருக்கலாம். ஆனால் அவளது திறமையை அல்லவா அவமானப்படுத்தியிருக்கிறான்!

மழைக் காலத்தில் வீட்டில் உள்ள மிதியடிகளின் அடியில் ஒரு நியூஸ் பேப்பரை விரித்து வையுங்கள். மிதியடிகள் சில்லிட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

- எச்டி. முனவர் ஜஹான், மதுரை.





அர்ச்சனாவின் உள் மனதில், கிருஷ்ணா அண்ணனிடம் பேசியிருந்தது மட்டும் உறுத்திக் கொண்டேயிருந்தது. அவனது பாராமுகம், அண்ணனை அலட்சியப்படுத்தியது எல்லாமாகச் சேர்ந்து அவளை அதிர்ச்சி அடையவைத்தது.

அதன்பின் வந்த ஒரு வாரத்தில் அர்ச்சனா வாசலில் நின்றிருந்தாலும் கூட, கிருஷ்ணா லைப்ரரி புத்தகங்களை கையில் அடுக்கிக் கொண்டே இவ

SHENBHAGAM ESTATES



இயற்கையின் மடியில்
உதயமாகிறது இனிய இல்லம்

கோவை பிராப்பர்டி சென்டர் வழங்கும் **"செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ்"** இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கைமுறை அமைப்பு வீடுகள். நகர சூழலில் சிக்கித்தவிக்கும் இதயங்கள் விரும்பிக் குடியேற முற்றிலும் மாறுபட்ட எல்லா வசதிகளும் கொண்ட ரம்மியமான, அமைதியான வாழுமிடம். 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான ஓய்வு இல்லங்களை, கடினமாக உழைத்து சேர்த்த பணத்தின் அருமை அறிந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப வழங்குகிறோம்.

செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ், சிறுவாணி ரோடு மாதம்பட்டியில் அமைந்துள்ளது. இது **கோவை பிராப்பர்டி சென்டரின் சௌந்தர்யம் – சந்தோஷம் காம்ப்ளக்ஸ்** ப்ராஜெக்ட்களிலிருந்து **4 கி.மீட்டரும்,** நகர எல்லையிலிருந்து **12 கி.மீட்டரும்,** பேரூர் கோவிலிருந்து **6 கி.மீட்டர்** தொலைவிலும் உள்ளது.

சிறப்பு வசதிகள்

• "Second Innings" பொழுதுபோக்குக் கூடம் • உணவகம் [சைவம் மட்டும்] • தொலைக்காட்சி அறை, படிக்கும் அறை, திறந்தவெளி திரை அரங்கு • அவசர உதவி மருத்துவக் கூடம் • ஷாப்பிங் வசதி • உடற் பயிற்சிக் கூடம் • சமப்படுத்தப்பட்ட பார்க் ஏரியா • தங்கும் விடுதி • 24 மணி நேர செக்யூரிட்டி • கேபிள் மற்றும் தொலைக்காட்சி இணைப்புகள் • உள் அழைப்பு வசதி • மரங்கள் நடப்பட்ட தார் சாலைகள் • கழிவு நீர் சுத்திகரிப்பு ஆலைகள் • வேலை ஆட்கள், தோட்டக்காரன் மற்றும் எலக்ட்ரீசியன் வசதி • குப்பைகள் அகற்றும் வசதி • சூரிய ஒளி தெரு விளக்கு • மழை நீர் சேகரிப்பு வசதி

இவை அனைத்தும் தகுந்த விலையில்

Consulting Architect :
Mini. M. Fowler

பதிவு துவங்கிவிட்டது

வீட்டுக் கடனுதவி வழங்குவோர் :
• HDFC லிட். • ICICI பேங்க் • ஹோம் லோன் கனரா வங்கி
• SBI ஹோம் லோன் • சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ்

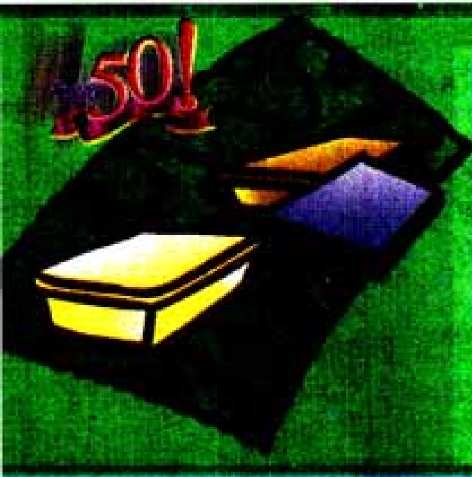
OUR CHENNAI REPRESENTATIVE
Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063

DTCP APPROVAL No. : 123/2006



C 601, Pioneer Apartments, 1075 Avinashi Road,
Coimbatore - 18. Ph : 91-422-2216867, 6572625
Mobile : 98943 17841, 99944 51119
Email : covaiprop@vsnl.net, covaiprop@airtelbroadband.in
Office open on Sunday from 9.30 am to 2.00 pm

www.covaiprop.com
An Ex-Serviceman's Enterprise



ஒரு பிரபல கடையில் ஏழு வகை அல்வா வாங்கிய என் சகோதரி, அல்வா தீர்ந்ததும் அந்த டப்பாவை - அஞ்சறைப் பெட்டி (ஏழறைப் பெட்டி) போல் கடுகு, உ. பருப்பு போன்றவை போட்டு உபயோகிக்கிறாள். இல்லை, கலர் கோல மாவுகளை வைத்தும் உபயோகிக்கலாம். இலவச அஞ்சறைப் பெட்டி அற்புதம் போங்கள்!

- கமலா, திருச்செங்கோடு.

ளைப் பாராதது போல வீட்டுக்குப் போய் விடுவான். அர்ச்சனா ஒரு முடிவுக்கு வந்தாள்.

டெல்லியில் இருக்கும் சித்தப்பாவை போனில் தொடர்பு கொண்டு, தான் அங்கு தங்குவதற்கு அனுமதி கேட்டாள். குழந்தைகளில்லாத சித்தப்பாவும், சித்தியும் இவள் வருகையைப் பெரிதும் விரும்பவே, அண்ணனின் மறுப்பையும் மீறி மூட்டையைக் கட்டிக் கொண்டு டெல்லிக்கு வந்தாள்.

டெல்லியில், அவள் சித்தப்பா ஓய்வு பெற்ற பேராசிரியராக இருந்தது அவளுக்கு வசதியாகப் போனது. அதன் பின் இந்த இரண்டு வருடங்களில், எத்தனை நூலகங்கள் ஏறி இறங்கி, படித்து, குறிப்பெடுத்து வெறித்தனமாகச் செயல்பட்டிருக்கிறாள்!

அழிந்து கொண்டிருக்கும் நாட்டுப்புறக் கலைகள் பற்றி நுணுக்கமாக ஆய்ந்தறிந்து புகைப்படங்களுடன் முழு விவரம் திரட்டினாள். பாரம்பரியமிக்க அந்தக் கலைகளைப் பற்றி எழுத எழுத சுவாரஸ்யமாக இருந்தது.

அது மட்டுமல்ல; வானவியல், வான சாஸ்திரம் பற்றிய புத்தகங்களைப் படித்து, செவ்வாய்க் கிரகத்தைப் பற்றிய விவரங்களைத் திரட்டினாள். புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்து, அந்த ப்ராஜக்டை இந்திய அறிவியல் ஆய்வுத் துறைக்கு அனுப்பியிருக்கிறாள்.

சித்தப்பாவின் கார் வரும் ஓசை கேட்டது. வேகமாக இறங்கி வந்தவர் அர்ச்சனாவின் கைகளைப் பற்றிக் குலுக்கினார். நாட்டுப்புறக் கலைகளைப் பற்றி அவள் எழுதியிருந்த, 'அழியாத ஆத்மக் கலைகள்' என்ற நூல் தொகுப்பு, தமிழ்ச் சங்கத்தினரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு விட்டதாகச் சொன்னார்.

அர்ச்சனாவுக்கு சிகரத்தைத் தொட்டு விட்ட திருப்தி. இரண்டு வருடங்களாக நெஞ்சிலே கனன்று கொண்டிருந்த நெருப்பு அணைந்தாற் போலிருந்தது. அவள் கைகளில் அழகிய வண்ண அட்டையில், 'அழியாத ஆத்மக் கலைகள்' புத்தகம் மின்னிக் கொண்டிருந்தது. இந்தப் புத்தகத்தைக் கொண்டு போய், அந்த கிருஷ்ணாவின் முகத்தில் அடித்தாற்போல காட்ட வேண்டும். எப்படியெல்லாம் ஏளனம் செய்து விட்டான்? இந்தச் சந்தோஷத்தை ஸ்ரீரங்கத்தில்தான் கொண்டாட வேண்டும்!

சித்தப்பாவிடம் தன்னை ரயிலேற்றி விடச் சொல்லிக் கிளம்பி விட்டாள். தான் வருவதை அண்ணனுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டாம் என்று சொல்லியிருந்தாள். கிருஷ்ணாவிற்கு இது தெரிந்து போனால் தன் முகத்தில் விழிக்க சக்தியில்லாது ஓடி ஒளிந்து விடக்கூடாது என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

இரண்டு நாட்கள் பிரயாணத்துக்குப் பின் ஸ்ரீரங்கத்து மண்ணை மிதித்த போது உடலில் புது ரத்தம் பாய்ந்தது போலிருந்தது.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)

உண்மைச் சம்பவம்!



நியாயமா டாக்டர்?

எனது கணவர் உடல்நலம் குன்றி நடக்க இயலாமல் போகவே, அவரை வலுக்கட்டாயமாக, ஆட்டோவில் ஏற்றி ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் சென்றேன்.

செக்கப் செய்த டாக்டர், அவர் முகத்துக்கு எதிராக ''நீங்களெல்லாம் நடக்கணும்னு ஆசைப்படவே கூடாதுங்க! அவ்வளவுதான், உங்கக் கால்களில் ரத்த ஓட்டம் நின்று விட்டது. இனி நடக்கவே வராது! அப்படியே நடக்க ஆசைப்பட்டாலும், எழுந்து ஒரு அடி, அல்லது இரண்டடி எடுத்து வைப்பதோடு நிறுத்திக் கொள்ளுங்க!'' என்றார்.

"சார்! சார்! எப்படியாவது வீட்டுக்குள்ளேயாவது நடக்க வையுங்க சார்!" என மன்றாடினேன்.

''என்னம்மா நீங்க! ஒருதரம் சொன்னா புரியாதா? நீங்கள்லாம் படிச்சவங்கதானே! புகைப்பிடிச்சு இவர் உடம்பே போச்சு. நீங்க என்னடான்னா எங்க உயிரை எடுக்கிறீங்களே!" என்று சத்தம் போடவும், என் கணவரின் முகம் பேயறைந்த மாதிரி ஆயிற்று. வேறுவழியின்றி அவரை அழைத்துக் கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

அன்றிலிருந்து, என் கணவர் மிகவும் மனம் உடைந்து போனார். நான் எவ்வளவோ தைரியம் சொல்லியும் அவர் கேட்கவேயில்லை. "தப்புப் பண்ணிட்டேனே! இப்படி என் கதி ஆகும்னு தெரியாதே!'' என பலவாறு புலம்பி, மனநிலையும் பாதித்து, போன தீபாவளியன்று மறைந்தார். இன்று வரை அவரை மறக்க இயலாமல் தவிக்கிறேன்.

மருத்துவர்களே! புகைபிடிப்பது தவறுதான். ஒப்புக் கொள்கிறேன். அதற்காக உங்களையே தெய்வமாக எண்ணி, நாடி வரும் நோயாளிகளிடம் இப்படியா மனிதநேயமில்லாமல் நடந்து கொள்வது? தனியாக என்னிடம் வந்து விவரம் சொல்லியிருக்கலாமே! அவர் மனதை நோகடித்தது எந்த விதத்தில் நியாயம்? உன்னதமான மருத்துவத் தொழிலுக்கு இது தர்மமா?

இழந்து விட்ட என்னவரின் உயிரை உங்களால் திருப்பித் தர முடியுமா? எனக்குப் பதில் சொல்லுங்கள்!



- டி. மேரிராணி தேவராஜன், மதுரை - 9.

விழிப்புணர்வுக் கட்டுரை

"குஷ்டம் வந்த பெண்ணை எங்கள் தலையில் கட்டப் பார்க்கிறாங்க. இந்த நிச்சயதாம்பூலம் நடக்கக் கூடாது" என்று மணமகனின் நெருங்கிய உறவினர் உச்சஸ்தாயியில் பேச ஆரம்பித்தார்.

கொண்டாட்டத்தில் திளைத்திருந்த மண்டபம் கவலையில் துவண்டு போனது. திருமண நிச்சய தாம்பூலம் நின்று போனது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சம்பவம் தமிழகத்தில் நடந்தது. ஆனால் மாப்பிள்ளையின் உறவினர் கூறியது போல, மணப்பெண் 'குஷ்டம்' எனப்படும் தொழு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் அல்ல. 'லூக்கோடெர்மா மற்றும் விடிலிகோ' என்று அழைக்கப்படும் வெண் புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்.

இத்தனைக்கும் மணப்பெண் வெண்புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டது.

ஆனால் இதைப் பற்றி எல்லாம் அறியாத அந்த உறவினர், தனக்குத் தெரிந்திருந்த அரைகுறையான, தவறான தகவலை வெளிப்படுத்தி மிகச் சிரமப்பட்டு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த திருமண நிச்சயத்தை மிகச் சாதாரணமாக தடுத்து நிறுத்தி விட்டார்.

தொழுநோயுடன் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லாத வெண் புள்ளிகளை, 'வெண் குஷ்டம்' என்று தவறாக அழைப்பது கோடிக்கணக்கானோரின் வாழ்க்கையை சிதைத்து சின்னாபின்னப்படுத்தி விடுகிறது. மேற்சொன்ன சம்பவம் இதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. மருத்துவரீதியாக எவ்வித பிரச்னையும் இல்லாத வெண்புள்ளிகள்

"வெண் குஷ்டம் என்று

வர் என்பது மணமகனுக்கும், அவரது குடும்பத்தாருக்கும் ஏற்கெனவே தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தது.

அது மட்டுமல்ல; வெண்புள்ளிகள் நோயல்ல; பிறருக்குத் தொற்றாது; பரம்பரை, பரம்பரையாக வருவதும் அல்ல; வெண் புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கோ, அவரது கணவர்/மனைவி அல்லது பிள்ளைகளுக்கோ எவ்விதப் பாதிப்பும் ஏற்படாது என்று விளக்கப்பட்டிருந் மிகப் பெரிய சமூகப் பிரச்னையாக உருவெடுத்துள்ளன.





அழைக்காதீங்க!"

"அறிவியல் பட்டதாரி அவர். அவருடன் 23 வயதில் திருமணம். மகிழ்வான வாழ்வு. பரிசாக ஒன்றரை வயது கைக்குழந்தை. 26 வயதில் எனக்கு கைவிரல் நகங்களில் வெண்புள்ளிகள் தோன்றின. இப்போது எனக்கு வயது 37. இந்த இடைப்பட்ட 11 வருடங்களில் என் கணவர் என்னைத் தொட்டது கூட இல்லை. மனைவியோடு தாம்பத்தியம் வைத்துக் கொண்டால் தனக்கும் தொற்றிக் கொள்ளும் என்ற தவறான கருத்துக்கு அவர் ஆட்பட்டிருந்தார். எனவே தினமும் இரவில் குடித்து விட்டு படுக்கச் சென்று விடுவார்' என்று கூறி விம்மினார் அந்தப் பெண்.

"தனி அறை, தனி தட்டு, தனி சோப், தனி பக்கெட், தனி டவல் என்று என்னை என் வீட்டுக்குள்ளேயே தனியாக ஒதுக்கி விட்டார்கள். நான் பயன்படுத்திய எதையும் அவர்கள் தொடுவதில்லை. அவர்கள் பயன்படுத்தும் எதையும் என்னைத் தொட விடுவதில்லை. என்னை வீட்டை விட்டு வெளியேற்றவில்லை. வெளியேற்ற மாட்டார்கள். காரணம் என் சம்பாத்தியத்தில்தான் குடும்பமே நடக்கிறது" என்று விம்மினார், மாநகரப் போக்குவரத்துக் கழகத்தில் பணியாற்றும் 51



வயதான குடும்பத் தலைவர்.

இதில் உச்சகட்ட சோகம் என்னவென்றால் வெண்புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே அதைப் பற்றிய உண்மைத் தகவல்களை தெரிந்து கொள்ள முயலாமல், சமூகத்தில் நிலவும் தவறான கருத்துக்களில் ஆட்பட்டு கட்டுண்டு கிடப்பதுதான்.

எனவேதான் நாங்கள் முதலில் வெண் புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் பேசுகிறோம். அது நோயல்ல; பிறருக்குத் தொற்றாது; பரம்பரை வியாதியல்ல; வெறும் அழகியல் பிரச்னை மட்டுமே என்று புரிய வைக்கிறோம்.

அடுத்து அவர்களின் குடும்பத்தாரிடம் பேசுகிறோம். வெண் புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப் புறக்கணிக்காதீர்கள் என்று வேண்டுகோள் விடுக்கும் அதே வேளையில் அவர்கள்பால் அதீத அக்கறையும் காட்ட வேண்டாம் எனக் கூறுகிறோம். இரண்டுமே பாதிக்கப்பட்டவரிடம் உளரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே எப்போதும் போல் இயல்பாகவே நடத்துங்கள், நடந்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கோருகிறோம்.

வெண்புள்ளிகளை மறைக்க மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத் தேவை தவிர்க்க இயலாததாகி விட்டது. பல டாக்டர்கள் மிகுந்த சிரத்தையோடு வெண்புள்ளிக்கு மருந்தளித்து வருகிறார்கள்.

ஆனாலும் '30 நாட்களில் வெண் புள்ளிகளை மறைக்கிறோம், 60 நாட்களில் மறைக்கிறோம்' என்ற கவர்ச்சி விளம்பரத்தை நம்பி போலி டாக்டர்களின் பிடியில் சிக்கி கொஞ்சமாய் இருந்த வெண்புள்ளிகள் அதிகப்படுத்திக் கொண்டு அவதிப்படுபவர்கள்தான் அதிகம்.

இன்னொன்று பொறுமை இல்லாமை. எந்த ஒரு மருந்தையும் தொடர்ந்து சாப்பிட மாட்டார்கள். மாற்றிக் கொண்டே இருப்பார்கள். ஒரு மருந்து வேலை செய்யத் தொடங்கும்போது வேறு மருந்தை உட்கொள்ளத் தொடங்கி இருப்பார்கள். இதுவும் பிரச்னையைப் பெரிதாக்கிவிடும்.

ஆகவே, முறையான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் வெண்புள்ளிகள் விழிப்புணர்வு இயக்கம் வழங்கி வருகிறது. வெண் புள்ளிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் **044-65381157** என்ற எண்ணோடு தொடர்பு கொண்டு ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

- கே. உமாபதி, சென்னை.
(அமைப்பாளர் - வெண்புள்ளிகள் விழிப்புணர்வு இயக்கம்)



அன்னைக்கு தினமும் பூ வைத்து வழிபடுவார்கள். காகிதப் பூ வைத்து வழிபட்டால் நினைத்த காரியம் நடக்கும் என்பார்கள். சில நாள் பூ கிடைக்காது. பூ கிடைக்காத நாட்களில் தெர்மாகோல் மணிகள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. அவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அன்னையின் முன்பு வைத்து விடலாம். வண்ண வண்ண நிறங்களில் இருப்பதால் பார்ப் பதற்கும் நன்றாக இருக்கும்.

- என். கல்பனாராமன், திருக்கோவிலூரர்.

ஓடும் பஸ்ஸில் ஓயாத வாந்தியா?

பாதுகாப்பான பத்து வழிகள்

1. என்ஜின் பக்கம் அமராமல் இரண்டு மூன்று சீட்டுகள் தள்ளி அமர்வது - 10% பாதுகாப்பானது.

2. எலுமிச்சம் பழம் முகர்வது - 20% பாதுகாப்பானது.

3. புளிப்பு மிட்டாய், கிராம்பு போடுவது - 30% பாதுகாப்பானது.

4. முகத்தில் காற்றுப்படும்படி அமர்வது - 40% பாதுகாப்பானது.

5. புத்தகங்கள் படிக்காமல் இருப்பது - 50% பாதுகாப்பானது.

6. அவோமின் பெரிநாம் மாத்திரைகள் போடுவது - 60% பாதுகாப்பானது.

7. கண்களை மூடி ஓய்வெடுப்பது - 70% பாதுகாப்பானது.

8. அரை வயிறு நிறைந்த நிலையில் பயணம் செய்வது - 80% பாதுகாப்பானது.

9. கண்டதையும் நொறுக்கி உள்ளே தள்ளாமல் இருப்பது - 90% பாதுகாப்பானது.

10. இத்தனையும் சரிப்பட்டு வரவில்லை என்றால் கையோடு 4 அல்லது 5 பாலிதீன் கவர் கொண்டு சென்று வாந்தி வரும் போது கவருக்குள் எடுத்தல் 100% பயணிகள் எல்லோருக்கும் பாதுகாப்பு.

- பார்வதி கல்யாணராமன்,
சிவகங்கை.



வீட்டைத் துடைக்க உதவும் 'மாப்'பின் பிடிபாகம் அடிக்கடி உடைந்து விடுகிறது. கைப்பிடியின் மேல் பாகத்தில் உள்ள மூடியைத் திறந்து, பிளாஸ்டிக் கைப்பிடி நீள அளவுக்கு ஒரு நீண்ட கொம்பை நுழைத்து மூடி விடவும். பிறகு கைப்பிடி உடையுமா என்ன? மாப்பின் ஆயுள் முடிந்ததும் உள்ளே பொருத்திய கொம்பை எடுத்து அடுத்து வாங்கும் மாப்புக்குள் பொருத்தி விடலாம்.

- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 78.

நான் நிறைமாசமா இருந்தபோது, என் வயிற்றில் இருந்த சிசு அசைவில்லா மல் இருந்ததைப் பற்றிச் சொல்லிக்கிட்டிருந்தேன் இல்லையா...

என்ன ஆச்சோ என்னவோ?"னு உங்கள்ல நிறையப் பேரு கவலைப்பட்டிருப்பீங்க. உங்க அன்புக்கு நன்றி, சகோதரிகளே!

டிசம்பர் 3-ஆம் தேதி இரவு, ஜிஜி மருத்துவமனைக்கு ஃபோன் செய்து, விஷயத்தைச் சொன்னேன்.

"என்ன இப்ப ஃபோன் பண்றீங்க? டாக்டர் கூட

"ஐயோ... இதுவா என்

''ஐயோ! இந்தப் பொண்ணு பாட்டுக்கு, கவனக் குறைவா இருந் திருக்குதே! குழந்தைக்கு இப்ப இல்லையே! சரி... காலைலே எவ்ளோ சீக்கிரம் வர முடியுமோ, அவ்ளோ சீக்கிரம் வந்துடுங்க!" என்று கடிந்து கொண்டார்கள்.



படம் : ஸ்ரீஹரி

மறுநாள், நான் என் தந்தையுடன் கிளம்பிப் போனேன். டாக்டர் கமலா செல்வராஜைப் பற்றிச் சுருக்கமாச் சொல்லணும்னா, மருத்துவர்களில் அவர் ஓர் அன்னை; அன்னையரில் அவர் ஓர் மருத்துவர்... என்னைத் தனது சொந்த மகளாகவே நினைத்துப் பழகுவார்.

என்னைப் பார்த்ததுமே திட்ட ஆரம்பிச்சுட்டார். "படிச்சவ மாதிரியா பிஹேவ் பண்ற? ஆடி அசைஞ்சு வர்றியே!" என்று முகம் சிவக்கக் கத்தினார்.

எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலை. 'எதுக்கு இப் படிக் கோவிச்சுக்கறாங்க! நான் என்ன தப்புப் பண்ணிட்டேன்?'னு பயந்து போய் சைலன்ட் ஆயிட்டேன். உடனே, என்னைப் படுக்க வெச்சு, குழந்தைக்கு இதயத் துடிப்பு இருக்கான்னு செக் பண்ணினாங்க. அப்ப அவங்க முகத்துல கொஞ்சம் நிம்மதி தெரிஞ்சுது.

''தாங் காட்! குழந்தைக்கு ஹார்ட் பீட் இருக்கு; தாமதிக்கிற ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஆபத்து''னு சொல்லிக் கிட்டே, உடனே ஸ்கேனிங் சென்டருக்கு எழுதிக் கொடுத்துட்டாங்க.

"மகள், டாக்டர்கிட்டே செக்-அப்புக்காகப் போயிருக்கா... இதோ... இப்பக் கிளம்பிட லாம்''னு நினைச்சுக் கிட்டு வெளியே உட்கார்ந்திருந்த

தவமாய்த் தவமிருந்து - 5

அப்பாவுக்கு, விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டதும் கையும் ஓடலை, காலும் ஓடலை!

"இந்த ஸ்கேனிங் எடுக்கும்போது, வயிறு நிறைய சாப்பிட்டிருக்கணும். அதனால், முதல்ல ஏதாவது வாங்கிட்டு வந்து சாப்பிடக் குடுங்க"ன்னு

குடிந்தது!"

டாக்டர் சொன்னாங்க.



• "சுட்டிச் சிரிப்பு; சுட்டித் தங்கம்!"

நான் அப்பாவோட தோளைப் பிடிச்சுக்கிட்டே வெளியே வர்றேன். நான் கலங்கினா, அப்பா பதற்றப்படுவாரேன்னு நினைச்சு, நான் மறைச்சுக்கிறேன். தான் கலங்கினா, நான் இன்னும் பயப்படுவேனோன்னு நினைச்சு, அப்பா வெளிக்காட்டாம வர்றாரு.

"என்னம்மா சாப்பிடறே?"ன்னு அப்பா வாஞ்சையா கேட்கறாரு.

"மசால் தோசை!"ங்கறேன்.

அப்பா வாங்கி வந்து தந்த உடனே, பிய்ச்சுப் பிய்ச்சு வாயில் அடக்கிக்கிறேன். பயத்துல என்னால விழுங்கக் கூட முடியலை. தண்ணிய முடக்கு முடக்கா குடிச்சு, கஷ்டப்பட்டு தோசையை விழுங்கினேன். எப்படியோ ஒன்றரை தோசை உள்ளே போனது. ஸ்கேனிங் சென்டருக்கு ஓடினோம். ஸ்கேன் எடுத்தாங்க. 'எமர்ஜென்ஸி சிசேரியன் அட்வைஸ்ட்'னு ரிப்போர்ட் கொடுத்துட்டாங்க.

அப்பத்தான் நாங்க விருகம்பாக்கத்துல இருக்கிற எங்க புது வீட்டுக்குக் குடிபோயிருந்தோம். அதனால இன்னும் தொலைப்பேசி இணைப்பு வரலை. அப்பல்லாம் செல்ஃபோன் வசதியும் இல்லையே. அதனால பொன்வண்ணனுக்கு எந்தத் தகவலும் சொல்ல முடியல.

அப்பாவோட கையை இறுக்கமா பிடிச்சுக்கிட்டே, 'இது ஜீஸஸ் கொடுத்த குழந்தை; அதுக்கு ஒண்ணும் ஆகாது!'னு எனக்கு நானே தைரியத்தை வரவழைச்சுக்கிட்டேன். அதுக்குள்ள அவங்க ஆபரேஷன் தியேட்டரைத் தயாரா வெச்சுருந்தாங்க.

இதற்கு நடுவே, பொன்வண்ணனைக் கூட்டிவர அப்பா கிளம்பிப் போயிருந்தார். அதனால், 'பொன்வண்ணன் வர்றாரா...?' என்று ஆவலுடன் எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

சரண்யா பொன்வண்ணன்



பழுக்காத தக்காளியுடன் ஒரு பழுத்த தக்காளியைப் போட்டு வைத்தால் அனைத்துத் தக்காளிகளும் விரைவில் பழுத்துவிடும். வாழைப்பழத்திற்கும் இதே முறையைப் பின்பற்றலாம்.

- செண்பகவல்லி, திருநெல்வேலி.

ரூம் வாசலில் நிழலாடினாலே, மனசு படபடத்தது. ஆனால் நர்ஸ், டாக்டர், ஆயா, என்று யார்யாரோ வந்து போனார்களே தவிர, பொன்வண்ணன் வரவேயில்லை. என் கண்கள் அப்பாவையும் பொன்வண்ணனையும் தேடிக் கொண்டேயிருந்தன.

எனக்கு, ஆபரேஷன் ஆடையை மாட்டி, ஸ்ட்ரெச்சரிலும் படுக்க வைத்துவிட்டார் கள்.

ஸ்டரெச்சர் நகர்ந்து, ஆபரேஷன் அறைக்குள் நுழையவும், பக்கத்து வளைவிலிருந்து பொன்வண்ணனின் முகம் தெரியவும்... அய்யோ அந்த ஒரு விநாடி! புதிதாக ஸ்கூல் சேர்ந்த நர்சரி குழந்தை, அம்மாவைப் பார்த்ததும் 'ஓ' என்று அழுமே! அது மாதிரி கண்ணீர்விட்டு அழுதுவிட்டேன்.

ஒரு பெண்ணுக்கு, பிரசவம்ங்கிறது மறுபிறப்பு மாதிரின்னு சொல்வாங்க. அப்படிப்பட்ட தருணத்துல, அம்மா, அப்பா, பாட்டி, அத்தை, அக்கா, அண்ணானு ஏகப்பட்ட உறவு தவிச்சுக்கிட்டே நிற்கும். ஆனா ஒரே பெண்ணா, சீரும் சிறப்புமா வளர்ந்த எனக்கு, அன்னிக்கு ஆறுதலா அருகிலிருந்தது இரண்டே பேர்தான்! நமக்கு உண்மையிலேயே நெருக்கமானவங்க யார்னும் ஒரு பெண்ணுக்குத் தெரியப்படுத்தும் அபூர்வமான நிமிடங்கள்தான் அவை.

வேகமாக என்னருகே வந்தவர், என கையைப் பிடித்துக் கொண்டார்.

"பயப்படாதே! ஆல் தி பெஸ்ட்! போய்ட்டு வா" என்று கட்டை விரலைத் தூக்கிக் காட்டிச் சிரித்தார்! தனது நெற்றியிலிருந்த குங்குமத்தை, அப்படியே குனிந்து என் நெற்றியின் மீது பதிந்து வைத்தார். அந்தப் புன்னகை முகம் கலையாமல் கண்களை மூடி உள்வாங்கிக் கொண்டே, தியேட்டருக்குள் போனேன்.

நான் மறுபடி கண் விழித்தபோது, பொன்வண்ணன் உற்சாகமாக இருந்தார்.

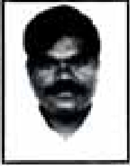
"பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கு. ப்ரிமெச்சூர் பேபிங்கிறதனாலே இன்க்யூபேட்டர்ல வெச்சருக்காங்க!" என்றார்.



எந்த வகை கீரையானாலும் அடுப்பில் வேகவைக்கும் போது பாத்திரத்தை மூடி வைக்காமல் இருந்தால் கீரையின் நிறம் மாறாமல் சத்தோடு இருக்கும்.

- ஆர். லட்சுமி, மதுரை - 16.

குணம் பெற்றவர்கள் கூறும் உண்மைக்கதை



வெள்ளைத் தழும்புகள்

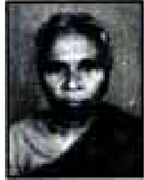
எனக்கு சில வருடங்களாக வெண்குஷ்டம் என்ற தோல் நோயினால் அவதியுற்றேன். டாக்டரின் பேட்டியை ஜெயா டீவியில் பார்த்து, இராயப்பேட்டையில் உள்ள ரப்பானி வைத்திய சாலாவிற்கு சென்று, சில மாதங்கள் மருந்து சாப்பிட்டதில் நான் பூரண குணமடைந்தேன் என்று மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறார். - அமீர் பாட்ஷா, தில்லாம்பட்டி

இடுப்பு வலிக்கு சிறந்த சிகிச்சை



நான் கடந்த சில ஆண்டுகளாக இடுப்பு வலியாலும், கை, கால், மூட்டு, குதிக்கால் வலியாலும் அவதியுற்று இருந்தேன். பல மருத்துவமனைகள் சென்று பார்த்தேன். பலன் கிடைக்கவில்லை. அதன் பிறகு டீ.வி. மூலம் விளம்பரத்தை பார்த்தேன். ரப்பானி வைத்திய சாலாவில் மருந்து சாப்பிட்டு வருகிறேன். இப்போது எந்த வேதனையும் இல்லை. நல்ல முறையில் இருக்கிறேன். - செல்வராணி, சென்னை

மூட்டு வலிக்கு சிறந்த சிகிச்சை



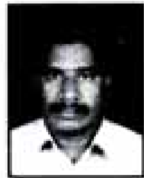
கடந்த 3 ஆண்டுகளாக மூட்டு வலியாலும், கைகால், குதிக்கால் வலியாலும் அவதியுற்று இருந்தேன். டீ.வி. மூலம் விளம்பரத்தை பார்த்தேன் ரப்பானி வைத்திய சாலாவில் வந்து 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டு வருகிறேன். இப்போது எந்த வேதனையும் இல்லை. நல்ல முறையில் இருக்கிறேன். - லத்தீப்புன்னிஷா, சென்னை - 600 042

நாள்பட்ட ஆஸ்த்துமா (Asthma)



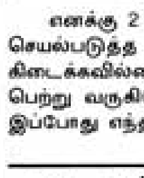
நான் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக ஆஸ்த்துமா (Asthma) என்ற நோயால் அவஸ்த்தைப் பட்டு வந்தேன். தங்களது மருத்துவமனை பற்றி டீ.வி மூலம் தெரிந்து தங்களது விலாசத்திற்கு வந்து என்னுடைய உடம்பை பரிசோதித்து மருந்து கொடுத்து சுமார் 5 மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்துள்ளேன். 3 பாகம் சரியாகிவிட்டது. இப்போது எந்த தொந்தரவும் இல்லாமல் இருக்கிறேன். - சரோஜா, ஆரணி

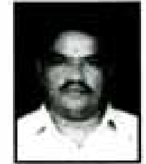
சோரியாஸிஸ்



நான் கடந்த சில ஆண்டுகளாக சோரியாஸிஸ் நோயினால் அவதிப்பட்டு இருந்தேன். உடம்பில் மீன் செதில்கள் போல் கொட்டும். பல டாக்டர்களிடம் பார்த்தும் சரியாகவில்லை. கடைசியில் டாக்டரின் விளம்பரத்தை பார்த்து அவரிடம் சென்றேன். இப்போது மருந்து சாப்பிட்டு குணம் அடைந்து இருக்கிறேன். இப்போது உடம்பில் எந்த வடுகூட இல்லாமல் மிக நன்றாக இருக்கிறேன். - பத்மநாபன், சென்னை - 56

நாள் பட்ட பக்கவாதம் (Paralysis)





எனக்கு 2 வருடம் கை, கால் வாதம் (Paralysis) ஏற்பட்டு நடக்க முடியாமல், கை, கால் செயல்படுத்த முடியாமல் பல பெரிய மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை பெற்று வந்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. டீ.வி. மூலம் விளம்பரத்தை பார்த்து ரப்பானி வைத்திய சாலாவில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறேன். இப்போது கை, கால் தூக்க முடிகிறது. நல்ல முறையில் நடக்கிறேன். இப்போது எந்த குறையும் இல்லை. - ரமேஷ், மதுரை

கை, கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

தென்னிந்தியாவின் புகழ்பெற்ற யுனானி மருத்துவமனை



ரப்பானி வைத்யசாலா

பழைய 65 / புதிய 139, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு, மீர்சாகிப்பேட்டை, மார்க்கெட் அருகில், இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
போன்: 28476969, 28470874

ராஜ் டீ.வி. காலை 8.30 - 9.00
திங்கள் முதல் சனி வரை தமிழன் டீ.வி. மாலை 6.00 - 6.30,
திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை. தமிழன் டீ.வி. காலை 9.30 - 10.00

மாதந்தோறும் டாக்டர் சையத் சத்தாரின் யுனானி மருத்துவம் மாத இதழ் கடைகளில் கேட்டு வாங்குங்கள்.

மறுநாள் காலை, குழந்தையைக் கொண்டு வந்தார்கள். வெண்ணிறத் துவாலையில் சுற்றப்பட்டிருந்த குழந்தையை என் முகத்துக்கு நேராகக் காட்டினார்கள்.

பன்னீர் ரோஜா முகம், காஷ்மீர் ஆப்பிள் போல மினுமினுப்பான கன்னங்கள், சுருள் முடி, சுட்டிச் சிரிப்பு, சுட்டித் தங்கம்... நான் என்னென்ன கற்பனை செய்து வைத்திருந்தேன் என உங்களுக்குத்தான் தெரியுமே! ஆசையாக எட்டிப் பார்த்த நான் அப்படியே அதிர்ந்து போயிட்டேன்.

கறுப்பா... ஒல்லியா... எலிமாதிரி...!

"ஐயோ... இதுவா என் குழந்தை!"

"இரண்டு கிலோதான் இருக்கா. ஆனா ஆக்டிவ்வா இருக்கா. இனிமே இன்க்யூபேட்டர் தேவையில்லை. உங்கக் கூடவே வெச்சுக்கலாம்'' என்றார் டாக்டர் கீதா ஜகந்நாதன் புன்சிரிப்புடன்.

''ரொம்ப சின்னதா இருக்கே. என்னால ஹேண்டில் பண்ண முடியாதே' நீங்களே வெச்சுக்குங்களேன்''னு நான் கெஞ்சக் கெஞ்ச...

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை; பேபி ரொம்ப நார்மலா இருக்கு. ஃபீட் பண்ணுங்க!" என்று சொல்லிக் கையிலே கொடுத்துட்டாங்க.

சிசேரியன் ஆன உடம்பு... படுத்தாலும் உட்கார்ந்தாலும் 'சுருக் சுருக்'னு வலிக்குது. யாராவது படுத்துக்கிட்டே பால் கொடுத்தா, டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் சத்தம் போடுவாங்க. அதுக்குப் பயந்துக்கிட்டே, பல்லைக் கடிச்சுக்கிட்டு, கையை ஊன்றி, எப்படியோ சமாளிச்சுக் கிட்டுப் பால் கொடுத்தேன்.

வீட்டுக்கு வந்தப்புறம்தான் எனக்கு மிகப் பெரிய சவாலே காத்திருந்தது.

(தொடரும்)

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஜிலுஜிலு பானம்

கடைசி தேதி : 20.1.2007

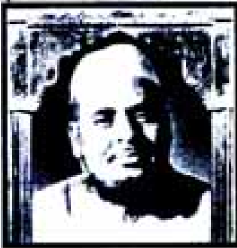
என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை,
சென்னை – 600 015. ஃபோன் : 2435 1190, 2433 2047.
செல்போன் : 98404 11551

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



திருக்கயிலாயம் - மானஸரோவர்

விமானத்தில் 16 நாட்கள், ஹெலிகாப்டரில் - 12 நாட்கள், ரயிலில் - 22 நாட்கள்

மே முதல் செப்டம்பர் வரை மாதம் ஒரு குழு புறப்படுகிறது

திருக்கயிலாயம் - முக்திநாத் - அமர்நாத் - வைஷ்ணவி

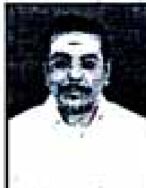
தரிசனம் செய்ய ஹெலிகாப்டர் வசதி உண்டு

ஜூன்,ஜூலை	15 நாட்கள் அமர்நாத் பனிலிங்கம், அமிர்தசரஸ், வைஷ்ணவி, குருசேத்திரம், டெல்லி
பிரதி மாதம்	அந்தமான் டூர்-ஒரு வழி கப்பல், ஒரு வழி விமானம், 8 நாட்கள் இருவழி விமானம்-5 நாட்கள்
பிரதி மாதம்	10 நாட்கள் பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், கயா, காசி, அலகாபாத், புத்தகயா, கொல்கத்தா
பிரதி மாதம்	14 நாட்கள் சிம்லா, குல்லூ, மணாலி, டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, ஜெய்ப்பூர், அமிர்தசரஸ்
மே, ஜூன்	30 நாட்கள் 12 சோதிர்லிங்கங்கள் / நவ சோதிர்லிங்கம் 15 நாட்கள்
பிரதி மாதம்	12 நாட்கள் - கேதார்நாத், பத்ரிநாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், டெல்லி
பிரதி மாதம்	14 நாட்கள் - காட்மண்டு, முக்திநாத், காசி, அலகாபாத்
பிரதி மாதம்	மலேசியா, சிங்கப்பூர், தாய்லாந்து, ஐரோப்பா, ஆஸ்திரேலியா, துபாய், மொரிஷியஸ்

• குழுவிற்கு தனியாகவும் சுற்றுலா / திருப்பயணம் நடத்தித் தருகின்றோம். கட்டணச் சலுகை உண்டு.

மனோகர் டிராவல்ஸ்  **கைலாஷ் டிராவல்ஸ்**

1433, ஸ்வஸ்திக் காம்ப்ளக்ஸ்,
அபிராமி தியேட்டர் அருகில்,
ஈரோடு - 638 011
போன் : 2223580 Cell:94433 80159
e-mail : monohartravvels@packagetours4u.com
website : www.packagetours4u.com



11/6, வீராசாமி வீதி, முதல் தளம்,
ஹோட்டல் எவரெஸ்ட் எதிர்ரோடு,
பெரியமேட், சென்னை - 600 003.
போன் : 42053923
Cell : 94433 80154
e-mail : kailashtravels@packagetours4u.com

ஆசீர்வாதத் தொடர்-9

சரணம் ஷீரடி சாயி!

அனுராதா சேகர்

பாபா அடிக்கடி சொல்வார், ''என்னுடைய லீலைகளை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள முடியாது!'' என்று. நிறையப் பேர் "பாபா யார்? என்ன செய்கிறார்... எப்படி எண்ணற்ற அற்புதங்களை நிகழ்த்துகிறார்?" என்றெல்லாம் அறியும் ஆவலுடன் அவரைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்து சோதித்ததுண்டு. ஆனால் பாபா எதையும் தடுக்கவில்லை; யாருக்கும் விளக்கவில்லை. பக்தர்களிடம் தாம் கொண்டிருக்கும் அளவற்ற அன்பை, செய்கையாலேயே காட்டி மகிழ்வித்தார்.

தன்னையே தியானித்து உருகும் பக்தர்களின் கனவில் தோன்றும் சக்தி அவருக்கு இருந்தது. அத்துடன் அவர்களது படுக்கையின் மீது பூ, காய்கனி எதையாவது விட்டு வைத்துவிட்டுப் போவது அவருக்குப் பிடித்த விளையாட்டு!

பல வருடங்களாக குழந்தைப் பேறில்லாத பெண்ணொருத்திக்கு ஒரு கனவு வந்தது. வெள்ளை நிற உடை அணிந்த பாபா, மெல்லியப் புகையின் நடுவே நடந்து வந்து, ''இந்தத் தேங்காயைச் சாப்பிடு. உனக்கு மகன் பிறப்பான்'' என்று அன்புடன் ஆசீர்வதிப்பதைப் போல அவள் கனவு கண்டாள். 'திடுக்' என்று விழித்துக் கொண்டவள், 'நிஜமாகவே பாபாதான் வந்து விட்டாரோ? என்று ஒரு க்ஷணம் எண்ணி, ஏமாந்து போனாள்.

ஆனாலும் அவளுடைய அடி மனசில் ஒரு சந்தேகம்.

"இல்லையே... பாபா வந்ததும், தேங்காயைத் தந்ததும் நிஜம் போலத்தானே இருக்கிறது? அந்தத் தேங்காயின் கனத்தை நான் உணர்ந்தேனே? அவரது கண்களில் இருந்த கனிவின் ஒளி, என் தேகம் முழுவதும் பரவியதே!'' என்று அரற்றிக் கொண்டே எழுந்தாள். அப்போது கைகளில் ஏதோ தட்டுப்பட்டது! என்னவென்று பார்த்தால்.. பாபா தந்த அதே தேங்காய்... அவளது படுக்கையின் மீது இருந்தது!

இதே போன்றதொரு அனுபவத்தை அம்ருதீன் என்ற பக்தருக்கும் பாபா வழங்கினார். அம்ருதீனின் கனவில் தோன்றி, ''இதோ, இந்த மாங்கனிகளைப் பெற்றுக் கொள். அப்துல்லாவிடம் (அப்துல்லா என்பவர் பின்னாளில் பாபாவின் சேவகனாகப் பணிபுரிந்தவர்) கொடுத்து,

"பாபா... இன்றைக்கு அமாவாசையாக இருக்கிறது. இந்நன்னாளில், 'சிங்பா'வுக்குப் போய் புனித நீராடி வர விரும்புகிறேன். நான் போகட்டுமா?" என்றான் தணிந்த குரலில்.

'சிங்பா' என்பது கோதாவரிக் கரையில் உள்ள புனிதஸ்தலம்.

"நீ எதற்காக அத்தனை தூரம் போக வேண்டும்? கோதாவரிதான் எனது பாதங்களில் இருக்கிறதே!" என்றார் பாபா.

அவனை ஷீரடிக்கு அனுப்பிவை' என்றார். அம்ருதீன் கண் விழித்த போது, தமது படுக்கையில் இரண்டு மாம்பழங்கள் இருப்பதைக் கண்டு அதிசயித்தார்!

பாபாவின் அடியார்க்கு அடியாராக வாழ்நாளெல்லாம் அவரது நிழலிலேயே வாழ்ந்தவர் தாஸ்கணு.. தமது வாழ்நாளிலேயே மறக்க முடியாத அனுபவம் அவருக்குக் கிட்டியது.

தாஸ்கணு - போலீஸ்காரராக இருந்தவர். படித்தவர். அதனால் பாபாவின் அத்தகைய வார்த்தைகளை அவர் விரும்பவில்லை. கங்கை, சிவபெருமானின் தலையிலிருந்து எழுமென்றால்



அவரால் ஒப்புக் கொள்ள முடியும். ஆனால் தம்முடைய குருவின் பாதங்களில் கோதாவரி ஊற்றெடுக்கும் என்பதை நம்பும் அளவு அவருடைய பக்தி ஆழமானதல்ல.

தாஸ்கணுவின் மனத்தில் ஓடிய எண்ணங்களை அறிந்த பாபா, "நீ நம்பவில்லை இல்லையா...? இங்கே வா... உனது உள்ளங்கைகளை எனது பாதங்களில் வைத்துப் பார்!" என்றார்.

தாஸ்கணு மெள்ளக் குனிந்து, பாபாவின் பாதங்களில் தனது உள்ளங்கைகளை வைத்தார். 'குபுகுபு' என்று கொப் பளித்துக் கிளம்பிய பளிங்கு நீர், அவரது கைகளை நிறைத்து, வழிந்தோடியது!

"ஜெய் சாயி ராம்... ஜெய் சாயிராம்!" என்று விண் அதிரக் கோஷம் எழுப்பிய தாஸ்கணு, அந்த நீரை தனது சிரசிலும், உடம்பிலும் தெளித்துக் கொண்டார். எஞ்சியதை அங்கே குழுமியிருந்த பக்தர்களுக்குத் தீர்த்தமாகக் கொடுத்தார்.

பாபா, எப்போதாவது தான் வாய் திறந்து பேசுவார். அந்தப் பேச்சும் சில வார்த்தைகளுக்குள்ளேயே அடங்கி விடும். தமது இதய வாசலை, பரிபூரண அன்புடன் தட்டுபவருக்காக, அதைச் சற்றே திறந்து காட்டுவார். சலசலக்கும் நீரோடையில் மிதந்து வரும் பனிமலர்களைப் போல் உயர்ந்த கருத்துகள் அவரது உள்ளத்திலிருந்து மிதந்து வரும்.

அவை, தம்மை நாடி வரும் பக்தர்களுக்காகவோ, அல்லது தனிப்பட்ட ஒருவருக்காகவோ, சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற வகையில் ஏதேனும் கூறுவார். அவை, அவரது பக்தர்கள் என்றென்றும் மனத்தில் கொள்ளத்தக்க ஆன்மிக அருளுரைகளாகவும் அமைந்துவிடும்.

பாபாவின் அருள்மொழிகளை யார் படித்தாலும், எங்கேயாவது பார்க்க நேர்ந்தாலும், அது தமக்காகவே அவர் பிரத்யேகமாகச் சொன்ன அறிவுரையாக ஏற்றுக்கொண்டு விடுவார். அவை, அவ்வளவு பொருத்தமாக இருக்கும்.

"என்னை பக்தியுடன் நினைப்பவர்கள் இல்லத்துக்குள் நான் செல்ல, கதவுகளோ, ஜன்னல்களோ திறந்திருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நான் எங்கும் நிறைந் திருக்கிறேன்!"

"நீ என் மீது உன் சுமையைச் சுமத்தினால், அதைத் தாங்கிக் கொள்வேன்."

"நீ எனக்கு மிகவும் அன்பானவன்.

"நான் இருக்கிறேன், மகளே!"

நான் ஷீர்டி சாயி பாபாவின் தீவிர பக்தை! நான் சிறு வயதிலேயே தாயை இழந்து விட்டதால் ஷீர்டி பாபா எனக்குத் தாயாக - தந்தையாக - ஆசானாக - தெய்வமாக இருந்து என் உணர்வுகளில் கலந்து என்னுடைய குடும்பத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

என் முதல் பெண்ணுக்குக் குழந்தை பிறந்தவுடன் ஷீரடிக்கு வருவதாக ஷீரடி பாபாவிடம் வேண்டிக் கொண்டிருந்தேன். அதே போல பெண்ணுக்குக் குழந்தை பிறந்தவுடன் ஷீரடிக்குச் செல்வதற்கு மும்பை சென்று அங்கிருந்து ஷீர்டி செல்ல ஏற்பாடு செய்து கொண்டு மும்பைக்கு ரயிலில் செல்ல ஒரு மாதத்துக்கு முன்னதாகவே டிக்கெட் பதிவுசெய்து விட்டேன். அதற்குப் பிறகுதான் சோதனை ஆரம்பித்தது. எனக்குக் கடுமையான இடுப்பு வலி ஏற்பட்டு குனிய முடியவில்லை. உட்கார முடியவில்லை. வேலை ஏதும் செய்ய முடியவில்லை. நான் பல மருத்துவர்களிடம் காண்பித்து எக்ஸ்ரே எல்லாம் எடுத்துப் பார்த்தேன். "இன்னும் ஒரு மாதம்

எங்கும் செல்லக் கூடாது. வேலை செய்யக் கூடாது. நன்றாக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்'' என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

நான் பாபாவிடம் மானசிகமாக அழுதேன். ''எது நேர்ந்தாலும் சரி, ஷீரடிக்கு வந்து உன்னைத் தரிசனம் செய்யாமல் இருக்க மாட்டேன்'' என்று பாபாவிடம் கோபமாக வாதிட்டேன். என் கணவர், குழந்தைகள் எல்லோரும் ஷீர்டி பயணத்தை ரத்து செய்யுமாறு கூறினார்கள். ஆனால் நான் மறுத்து விட்டேன். என் ஓர்ப்படிகள், உறவினர்களும் என்னுடன் மும்பை சென்று ஷீரடிக்குச் செல்ல ஏற்பாடாகி இருந்தது. எல்லோரையும் சமாதானப்படுத்தி விட்டு எப்படியோ மும்பைக்கு ரயில் ஏறி விட்டேன்.

அன்றிரவு எனக்கு ஏற்பட்ட கனவில் பாபா என் அருகில் வந்து அமர்ந்து, ''மகளே, உனக்கு நான் இருக்கிறேன். பயப்படாதே'' என்று சொல்லி சால்வையை அன்புடன் போர்த்திவிட்டுச் செல்வதாகக் கனவு வந்தது. உடனே விழித்து எழுந்தேன். அப்பொழுதே என் இடுப்பு வலி பாதியாகக் குறைந்திருந்தது. அதற்குப் பிறகு ஷீரடிக்குப் போய், பாபாவை ஆத்மார்த்தமாக வணங்கி, கண்ணீர்மல்க நன்றி சொன்னேன்.

''எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒரு பக்தன் தன் தீர்மானத்தில் நெஞ்சுறுதியுடன் இருக்கிறானோ அதே அளவு என்னுடைய எதிர்செயலும் இருக்கும்'' என்று 'சாய் சத்சரிதத்தில்' பாபா கூறியிருப்பதை நினைவுகூர்ந்தேன்.



- என். மல்லிகா,
சென்னை - 5.



நீ எங்கிருந்தாலும் நான் உன் அருகிலேயே இருக்கிறேன் என்பதை நினைவில் கொள்.''

"உன் பார்வை என் மீது இருக்குமானால், என் பார்வை உன் மீது இருக்கும்."

"எனது ஆசியைப் பெற நம்பிக்கையும் பொறுமையும் முக்கியமாகத் தேவை."

"அனைவர் மீதும் அன்பு செலுத்தி, அனைவருக்கும் உன்னால் இயன்ற உதவியைச் செய்து சந்தோஷமாக இரு."

"எப்போதும் நான் உன் அருகிலிருக்கிறேன் என்று நினைத்துக் கொள். அந்த எண்ணம் உன்னைத் தீயச் செயல்களில் ஈடுபடுத்தாமல் பாதுகாக்கும்...'' இவை எல்லாம் சாயி அமுதக் கிணற்றில் அள்ளி எடுத்த தீர்த்தச் சொட்டுகள்!

பாபாவின் அருளுரைகள் அனைத்தும் நமது ஆன்மிக வாழ்க்கைக்குக் கைவிளக்குகளைப் போல! அவற்றை ஏந்திக்கொண்டு, நடக்கும்போது, இருளாவது... முள்பாதையாவது!

நம்முடைய முற்பிறப்பின் கர்ம வினைகளால், ஒருவேளை ஏதாவது கஷ்டங்கள் இப்பிறப்பில் வந்தாலும், பாபாவின் அருள் சுரக்கும் முகத்தைப் பாருங்கள். ஒளி வழங்கும் அமுத மொழியைப் படியுங்கள். மனோதிடம் வளர்ந்து, நம்பிக்கை பிறக்கும்.

பாபா சந்தேகங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவர்; அவருடைய வார்த்தைகளும் தான்!

(பக்தி பெருகும்)

தட்டைப் பாதம் பிரச்னை நீங்க...!



ஒரு வாசகி ஃபிளாட் ஃபுட் என்ற தட்டைக் கால்களால் தனக்கு ஏற்பட்ட கஷ்டம் பற்றி எழுதியிருந்தார். ('முடிச்சுப் போடாதீங்க' நவம்பர் இதழ்).

சிலர் நாகரீகம் கருதி குழந்தை நடப்பதற்கு முன்பே அதற்கு ஷூ போடுகிறார்கள். இவ்வாறு செய்வதால் பாதங்கள் தட்டையாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன. குழந்தைகள் பிறக்கும் போது பாதங்களில் வளைவு இருக்காது. நடக்க நடக்கத்தான் வளைவுகள் ஏற்படும். குழந்தைகளை கடற்கரை மணலில் வெறுங்காலுடன் நடக்க விட வேண்டும்.

தட்டைக்கால் பிரச்னை தீர, அதற்குரிய செருப்பு அணிதல், மெழுகு ஒத்தடம் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். முன் விரல்களைச் சுருக்கி நீட்டுவது, கால் கட்டை விரலால் எண்கள் எழுதுவது, குச்சியைக் கால்களால் உருட்டுவது, முன்காலில் நிற்பது, விரல்களின் உதவியால் பொருள்களைத் தூக்குவது, இம்மாதிரி பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டால் தட்டைக்கால் பிரச்னை மறையும்!

- ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன், மைலாப்பூர்.





தோசை மாவில் நூடுல்ஸை ஒடித்துப் போட்டு கலந்து தோசை செய்ய சுட்டிப் பிள்ளைகள் "ஆஹா! நூடுல்ஸ் தோசை" என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு ருசித்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சேலூர்.
அ. சாந்தி.

15 நிமிடத்தில் குழந்தையை மேதையாக்குவோம்!

IQ Kids
Play 'N' Learn



COURSE DESIGNED :

6 மாதம் முதல் 5 வயது குழந்தைகளுக்கு மட்டும்.

HIGHLIGHTS :

CONCEPT



- Structured to stimulate maximum brain activity.
- 5 வயதில் 15 வயதிற்குரிய அறிவாற்றலைப் பெறுவார்கள்.
- It's provides Encyclopedia knowledge, create interest in reading skill and produce knowledge in Quantum assessment.
- முற்றிலும் நிரூபிக்கப்பட்ட கல்வி முறை
- Independent and interesting way of learning.
- உலகளவில் பல லட்சக் கணக்கான குழந்தைகள் பயனடைந்துள்ளார்கள்.
- Path to bring your kids into genius in allround development.

To Get **Enrollment** throughout India
&
Business Enquiries

IQ Kids, No.332 'A', 2nd Floor, Arcot Road, Vadapalani, Chennai - 26

Ph : 92451 70680, 92452 99111, 044-64543154 Web : www.iqkidsindia.com

Partner @ Sivakasi, Rajapalayam. Soon @ Karur, Coimbatore, Erode, Nagercoil, Tirunelveli

---



ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜன்ஸி

ஸ்தாபகர் : S.V. அய்யப்பன்

13/27, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை-84, (தபால் நிலையம் எதிரில்). போன் : 26431023, 42020059

E-mail : sriayyappatravels@hotmail/yahoo/rediff/gmail.com/touchtelindia.net Visit us : www.geocities.com / sriayyappatravels

- கர்னாடகா கோகர்ண க்ஷேத்திரம் : சென்னை, பெங்களூர், ஸ்ரீரங்கபட்டினம், மைசூர், பாக மண்டலம், தலைகாவேரி, சுப்ரமணியம், 'தர்மஸ்த்தலா', 'கடில்', உடுப்பி, முருடீஸ்வரம், கோகர்ணம், கொல்லூர், மூகாம்பிகை, சிருங்கேரி (ஹொரநாடு), பேலூர், ஹளேபீடு, பெங்களூர், சென்னை. 20.1.07 முதல் 7 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 4,000/-
- ஸப்த ஜோதிர்லிங்கம், கோலாப்பூர், மகாலக்ஷிமி, பண்டரிபுரம், ஷீரடி, சனிசிங்கனாப்பூர், உஜ்ஜயினி, மகாகாலேஸ்வரர், ஓம்கார மமலேஸ்வரர், சாந்திபனி ஆஸ்ரமம். 1.2.2007 முதல் 14 நாட்கள், ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,200/-
- பஞ்சத்துவாரகா-ராஜஸ்தான். 18.2.2007 முதல் 14 நாட்கள். அஹமதாபாத், டாகூர், அக்ஷர்தாம், கோமதி துவாரகா, பேட்டித் துவாரகா, நாகேசம், போர்பந்தர், சோமநாதபுரம், மோக்ஷத்துவாரகா, மூலத்துவாரகா, ஜஞ்சாமாதா, மாத்ருகயா, அம்பாஜீ, புஷ்கரம், நாத்துவாரகா, காங்குரோலி, ஷ்யமலாஜீ. ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,200/-
- முக்திநாத் சாளக்கிராம நேபாள யாத்திரை : 6.3.2007 முதல் 13 நாட்கள். சென்னை, வாரணாசி, கோரக்பூர், போக்ரா, முக்திநாத், போக்ரா, காட்மண்டு, அயோத்யா, நைமிஷாரண்யம், அலஹாபாத், வாரணாசி, சென்னை. ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,200/- (ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ. 8,500/- தனி)
- வடநாட்டு சக்தி பீடங்கள் 12. சென்னை, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், சாவித்ரி பீடம், ஜாலந்திர பீடம், அமிர்தசிரஸ், வாகா பார்டர், ஜம்மு, ஸ்ரீநகர் (காஷ்மீர்), க்ஷீர்பவானி, வைஷ்ணவிதேவி, சாமுண்டதேவி, வஜ்ரேஸ்வரி, ஜ்வாலாமுகீ, சித்தாபூரணி, சின்னமஸ்தா, நைனாதேவி, ஹரித்வார், ரிஷிகேசம், மானசாதேவி, சண்டிதேவி, மாயாதேவி, டில்லி, சென்னை. 20.3.2007 முதல் 16 நாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 9,000/-
- மங்களா சாசன திவ்ய தேசங்களில் பாண்டிய நாடு 18, மலைநாடு 13 ஆக 31 திவ்ய தேசங்கள் 07.04.2007 முதல் 6 நாட்கள். 2/2 பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,400/-
- நால்வர் திருமுறைத் தலங்களில் காவிரி வடகரை தலங்கள் 63ம் காணும் அரிய வாய்ப்பு. 15.04.2007 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,900/-
- மங்களா சாசன திவ்ய தேசங்களில் சோழநாடு 40 நடுநாடு 2, தொண்டை நாடு 22 ஆக 64 திவ்யதேச தரிசனம். 2/2 பஸ், வேன், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,400/-

தூதுக்கிளி!



'கிளியைத் தருவேன் குயிலே' என்ற தலைப்பின் கீழ் சென்ற இதழில் வந்த ஓவியர் ஸ்யாமின் வண்ணப்படமும் பாட்டும் மிகவும் அருமையாக இருந்தது.

கிளி சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விளக்கத்தைக் கூற விரும்புகிறேன். ஆண்டாள், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரிலிருந்து, ஸ்ரீரங்கத்துப் பெருமாளுடன் உண்டான தனது காதலை சுக மகரிஷியிடம் கூறி, தனது காதலுக்குத் தூது போகச் சொன்னாளாம். அவரும் அவ்வாறு காதல் தூது போய் வந்துள்ளார்.

அந்நாட்டு அரசர், விஷ்ணுசித்தர் (பெரியாழ்வார்) ஆகியோர் கனவில் வந்து பெருமானே, ஆண்டாளை ஸ்ரீரங்கம் கோயிலுக்கு அழைத்து வரக் கூறியிருக்கிறார்.

சுகமகரிஷியிடம் ஆண்டாள் பிரியா விடை பெறும்போது "தங்களுக்கு என்ன வேண்டும்" என்று கேட்கிறாள். "தங்கள் தோளில் என்னாளும் அமர்ந்து இருக்க வேண்டும்" என்று சுகர் கேட்க, "அப்படியே ஆகட்டும்" என வரம் தந்து, கிளியை தன் இடது தோளில் ஏற்றுக் கொள்கிறாளாம்!

- சு. வளர்மதி, சென்னை.

இலை மேல் சாதம்!



நான் தொடக்கப் பள்ளி ஆசிரியையாகப் பணிபுரிகிறேன். குடியரசு தின சமயத்தில் மாணவர்கள் அனைவரும் தேசியக் கொடியைச் சட்டையில் குத்திக் கொள்வார்கள். சில சமயங்களில் மாணவர்கள் கொடியைத் தலைகீழாகக் குத்திக் கொண்டு விடுவார்கள். அவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் ஒரு உதாரணம் கூறினேன். (நான் முதல் வகுப்பு படிக்கும் போது என் ஆசிரியர் கூறியது).

நாம் சாப்பிடும் போது வாழையிலையைத் தரையில் நம் முன்பாக முதலில் போடுகிறோம். அதனால் கீழே பச்சை நிறம். இலையின் மேல் வெறும் சாதம் போடுகிறார்கள். அதனால் இடையில் வெள்ளை நிறம்; சாதத்தின் மேல் சாம்பார் போட்டுக் கொள்கிறோம். அதனால் மேலே சிவப்பு நிறம். இந்த உதாரணத்தைக் கூறியதிலிருந்து மாணவர்கள் கொடியை ஒழுங்காகக் குத்திக் கொள்கிறார்கள். பின் கொடியில் உள்ள ஒவ்வொரு வண்ணத்தின் பின்னணியில் உள்ள விஷயத்தையும் கூறுவேன். அவர்கள் வாழ்நாளில் இதை மறக்கவே மாட்டார்கள்.

நீங்களும் இதை நினைவில் கொள்ளலாமே!

- என். கல்பனா ராமன், திருக்கோவிலூர்.

ஆன்மிக அனுபவம்

பல ஆண்டுகளுக்கு முன், தசரா விடுமுறையின் போது, தமிழகச் சுற்றுலா மையங்களுக்குப் பயணம் செய்யத் திட்டமிட்டோம். பயணத்துக்கு, பெங்களூர் நகருக்குள் பால் விநியோகம் செய்யப்



எங்கே அந்தக் கிணறு?

பயன்படுத்தப்பட்ட வேன்தான் கிடைத்தது.

ஒசூர் போவதற்குள் வேனின் வேகம் குறைந்தது. தண்ணீர் வறண்டு இஞ்சின் சூடாகியிருந்தது. வழிநெடுக, ஆங்காங்கே, இஞ்சினில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டே பயணத்தைத் தொடர்ந்தோம்.

வேனின் வேகம் குறைந்ததால், பயணத் திட்டம் தாறுமாறாகக் குழம்பி விட்டது. பகலில் போயிருக்க வேண்டிய ஊர்களுக்கு இரவில்தான் போய்ச் சேர்ந்தோம்.



மூன்றாம் நாள் நள்ளிரவு. நாகப்பட்டினம் - வேளாங்கண்ணி நெடுஞ்சாலையில் பயணித்த போது, பாதி வழியில், வேன் நின்று விட்டது. இஞ்சின் சூடாகி, புகை வந்தது.

கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை ஒரு குடிசை கூடத் தென்படவில்லை. ஆள் நடமாட்டம், வாகனப் போக்குவரத்து எதுவும் இல்லை. வேறு வழியின்றி, வேனிலும் நெடுஞ்சாலை ஓரங்களிலும் படுக்கத் தயாரானோம். அப்போதுதான் அந்த அற்புதம் நிகழ்ந்தது!

கிணற்றுச் சகடை உருளும் சத்தம் கேட்டுச் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தோம். பக்கத்து வயலில் ஓர் இளம்பெண் கிணற்றில் தண்ணீர் இறைத்துக் கொண்டிருந்தாள்!

நடுராத்திரியில், ஆள் அரவமற்ற இடத்தில், தன்னந்தனியாக, ஒரு பெண் எங்கள் வேனுக்கு தண்ணீர் இறைத்துக் கொடுத்தாள் என்றால் - அவள் வேளாங்கண்ணி மாதாவைத் தவிர வேறு யாராக இருக்க முடியும்!

அந்த அற்புதத்தை இப்போது நினைத்தாலும் உள்ளத்தில் பரவசம்; மெய்சிலிர்க்கிறது!

இப்போதும், வேளாங்கண்ணிக்குப் போகும்போதெல்லாம், எங்கள் கண்கள் அந்த இடத்தில் அந்தக் கிணற்றைத் தேடுகின்றன! கிணற்றைக் காணோம்!

- தங்க. ஜெயராஜன், பெங்களூர்.

நூலகம்

பலூன்காரன் வராத தெரு - அழகு நிலா, குமரன் பதிப்பகம், பாண்டிபஜார், சென்னை - 17. விலை ரூ. 40 - பக். 80

நேர்த்தியான வண்ண அட்டை; பிரபஞ்சனின் அறிமுக உரையுடன், இன்னும் ஒரு பெண் கவிஞரின் சிந்தனையைத் தூண்டுகிற சிறு சிறு கவிதைகளின் தொகுப்பு. உள்ளே இருக்கும் கவிதைகளுக்கும் உயர்வாக, ஆசிரியரின் முன்னுரையில் உள்ள இந்த வரிகள் ஜொலிக்கின்றன.

'கதை சொல்லும் பொறுமை பாட்டிகளுக்கும், கேட்கும் ஆர்வம் குழந்தைகளுக்கும் இல்லாது போன பிறகு, ஏழு கடல், ஆறு மலை தாண்டி எந்த அரக்கன் வசித்தாலும் 'செத்தாலும் யாருக்கு என்ன?''

உயர்வான சிந்தனை!

படிக்க... பயன்பெற!

இணையற்ற சாதனையாளர்கள் - முக்தா சீனிவாசன், கங்கை புத்தக நிலையம், தீனதயாளு தெரு, சென்னை - 17. விலை ரூ. 100 - பக். 332.

இந்த வரிசையில் ஆசிரியர் எழுதியுள்ள மூன்றாம் தொகுதி இது. அறுபத்தைந்து பெருமக்களைப் பற்றிச் சுருக்கமான - ஆனால் செறிவான செய்திகள். அரசியல், ஆன்மிகம், இலக்கியம், திரைப்படம் என்று பல துறைப் பெருமக்களை அருகே நின்று பார்க்கும் உணர்வு.

காக்க காக்க, இதயம் காக்க... டாக்டர் கோ. பாலச்சந்தர், கவிநயா பதிப்பகம், மனை எண் 146, டிபன்ஸ் குடியிருப்பு, ஈக்காட்டுத் தாங்கல், சென்னை - 97. விலை ரூ. 100 - பக். 214

'மாரடைப்பை வெல்லும் வழிகள்' என்று இந்த மருத்துவ அறிவியல் நூலுக்குத் துணை தலைப்பிட்டிருக்கிறார்கள். வாழ்க்கை முறையைச் சீராக அமைத்துக் கொண்டாலே நோய்களை அண்ட விடாமல் செய்ய முடியும் என்பதை வலியுறுத்துகிற பயனுள்ள கட்டுரைகளின் தொகுப்பு. இதயம், அதன் பாகங்கள் என்று பட விளக்கங்களைக் கண்டு பயப்படாமல் படித்தால் நிறையச் செய்திகளைத் தெரிந்து கொண்டு பயன்பெறலாம்.

மிகச் சிறந்த விற்பனையாளராவோம். டேவிட்கோ, (தமிழில்) விமலநாத், கண்ணதாசன் பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 60 - பக். 142

பல நேரங்களில் விற்பனையாளர்கள் படுத்துகிற பாடு நம்மைச் சோர்வடையச் செய்து எரிச்சலூட்டும். ஆனால் அவர்கள் முகம் கோணாமல் பேசிக் கொண்டே நம்மை ஈர்க்க முயல்வார்கள். பொருள்களை உற்பத்தி செய்வதை விட, விற்பனை செய்வதற்கே அதிக ஆற்றல் வேண்டும். அதற்கு வழி காட்டக் கூடிய நல்ல நூல்.

திருமால் வழிபாடு - தொகுத்தவர் மேஜர் க. சீனிவாசன். வெளியீடு : அறுவகை வழிபாட்டு ஆய்வு நூலகம், 23, ராமராயர் அக்ரஹாரம், தென்னூர், திருச்சிராப்பள்ளி - 17. விலை (அச்சிடப்படவில்லை) பக். 194.

திருமாலின் அவதாரச் சிறப்புகள் ஆழ்வாராதிகளின் வரலாறுகள், திவ்விய தேசங்கள், வைணவத் திருத்தலங்களைப் பற்றிய விவரக் குறிப்புகள் உள்ளன.

- வாசகன்



ரூ. 150
பரிசு பெறும்

"சாப்பிடு கண்ணு!"

"நீ ஊட்டி விட்டாத்தான் சாப்பிடுவேன்" அடம்பிடித்தான் சாந்தாவின் மகன்.

"என்னால முடியாது; நீயே சாப்பிடு." அதட்டிவிட்டு வெளியே வந்தாள்.

"செல்லம், நான் இல்லாம சாப்பிடலயா ஆ காமி! சாப்பிடு கண்ணு" என்று ஆசை ஆசையாக ஊட்டினாள்.

தன் குழந்தையின் பசியைப் போக்க வேலைக்குச் செல்லும் சாந்தா முதலாளி வீட்டுக் குழந்தைக்குச் சாதம் ஊட்டிக் கொண்டிருந்தாள்!

- அனுசுயா, சென்னை - 5.

ஆண்டுகள் தோன்றிய கதை!

துவாபரயுகத்தில் விஷ்ணு, 'கிருஷ்ணாவதாரம்' எடுத்த போது அவரைக் காண நாரதர் வந்தார். கிருஷ்ணனை வணங்கி விட்டு, வழக்கம் போலக் கிண்டலாக பகவானிடம் ''என்ன பகவானே! தாங்கள் மாயைக்கு எல்லோரையும் மயக்கி விடுகிறீர்கள். ஆனால் என்னைப் போன்ற முக்காலமும் உணர்ந்த ஞானியை ஒன்றும் செய்ய முடியாது!'' என்றார் நாரதர்.

நாரதரின் ஆணவத்தைக் கண்ட கிருஷ்ணன் தனது மாயையைத் தொடங்கினார். நாரதரிடம் "எனக்கு தாகமாக உள்ளது; தண்ணீர் கொண்டு வா" எனக் கட்டளையிட்டார். நாரதர் அருகில் உள்ள குளத்தில் தண்ணீர் எடுத்து வரச் சென்றார். அங்கே இளம்பெண்ணொருத்தி குளித்துக் கொண்டிருக்க, அவளது அழகில் மயங்கி விட்டார். உடனே கந்தர்வத் திருமணம் புரிந்து கொண்டு, குடும்பம் நடத்த, அதில் அவர்களுக்கு அறுபது குழந்தைகள் பிறந்தன. இப்படி ஒரு யுகமாக வாழ்ந்த நாரதருக்கு, திடீரென்று ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் தண்ணீர் கேட்ட ஞாபகம் வர, உடனே நீருடன் கிருஷ்ணனைப் பார்க்க ஓடினார்.

அப்போது பகவான், ''என்ன நாரதா, உன் குடும்பம், குழந்தைகள் எலாம் சுகமா?'' என்று கேட்க, "எனக்குக் குடும்பம், குழந்தைகளா?'' என்று நாரதர் மனம் குழம்பி, மிகவும் வருந்தினார்.

"இது எல்லாம் எனது மாயைதான். அதில் நீயும் அடக்கம்தான். உன் மனைவி, உன் குடும்பம் எல்லாமே மாயைதான். ஆனால் உனக்குக் குழந்தைகளாகப் பிறந்தவர்கள் மட்டும் தமிழ் ஆண்டுகளாகப் போற்றப்படுவார்கள்'' என கிருஷ்ணபரமாத்மா கூறினார். அந்தக் குழந்தைகள்தான் தமிழ் ஆண்டுகள் அறுபது!

உடனே நாரதர், ''பகவானே! இனிமேல் நான் உங்களிடம் தர்க்கம் செய்ய மாட்டேன். இந்த மாயையிலிருந்து விடுபட எனக்கு அருள் புரியுங்கள்'' என்று வேண்ட, உடனே, அவரது மாயை நீங்கியது. மீண்டும் பிரம்மசாரியாக மேலுலகம் சென்றார்.

- என். ராஜலெட்சுமி, தேனி.



வாசகியர் அனுபவம்

ஏமாறாதீங்க!

மும்பையிலிருக்கும் என் மகன் மருமகள், வேலைக்குப் போவதால், அவர்களது வீட்டோடு இருந்து ஆறு மாதக் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டு சமையல் வேலையும் செய்ய ஒரு நல்ல பெண்மணி வேண்டியிருந்தது. விருகம்பாக்கத்தில் உள்ள ஏஜென்ஸியை அணுகினேன்.

நம் பெயரைப் பதிவுசெய்யச் சொல்கிறார்கள். அதற்கு முந்நூறு ரூபாய் கட்டணும். நமக்கு எப்படிப்பட்ட ஆள் வேண்டும்? சைவமா, அசைவமா? என்னென்ன வேலை? எல்லாமே எழுதித் தரச் சொல்கிறார்கள்.

வெளிமாநிலங்களுக்குச் செல்ல வேண்டுமென்றால் பிராமணராக இருந்தால் மூவாயிரத்திலிருந்து ஐயாயிரம் ரூபாய் சம்பளம் தர வேண்டும். மற்றவர்களாக இருந்தால் ஆயிரத்திலிருந்து மூவாயிரம் ரூபாய் தர வேண்டும் என்றும் சொன்னார்கள். நாங்கள் பிராமணப் பெண்மணி தேவை எனக் கேட்டதால் ஒரு வாரத்தில் ஏற்பாடு செய்தார்கள்.



அந்தப் பெண்மணி மிகவும் நல்ல மாதிரியாக, எந்தக் குடும்பப் பந்தமும் இல்லை என்றும் எத்தனை நாட்கள் வேண்டுமானாலும் இருப்பேன் என்றும் சொன்னார்.

அவருக்கு டிக்கெட் வாங்கி மூன்று மாதத்துக்குத் தேவையான சோப், பற்பசை முதற்கொண்டு அனைத்தும் வாங்கிக் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தோம்.

அவருக்கு மாதச் சம்பளம் 4000 ரூபாய். ஒரு மாதச் சம்பளப் பணத்தை நாம் ஏஜென்சிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஒருவேளை அவர்கள் அனுப்பும் ஆள் சரியாக இல்லை, நமக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அவர்களே வேறு ஆள் அனுப்புவதாக வும், ஒரு வருடம் வரை நாம் கட்டிய நாலாயிரம் ரூபாய் டெபாஸிட் பணம் இருக்கும் என்றும், மறுபடியும் பணம் கட்ட வேண்டாம் என்றும் சொன்னார்கள்.

அந்தப் பெண்மணி மும்பை போய் சரியாக ஒரு மாதம் நன்றாக வேலை செய்தார். ஒரு மாதம் முடிந்தவுடன் ''என் பேரனுக்கு ஆபரேஷன்; சென்னை போய் அவனைப் பார்க்க வேண்டும்'' என மெதுவாக ஆரம்பித்தார்.

நான் இங்கிருந்து ஃபோன் பண்ணி, ''இப்பொழுதெல்லாம் வர முடியாது குறைந்தது ஆறு மாதமாவது இருக்க வேண்டும். நீங்களாக விருப்பப்பட்டு தானே போனீங்க?'' என சத்தம் போட்டேன்.

அதிலிருந்து அந்தப் பெண்மணி நடந்தவிதம் மிகவும் மோசம். நாமே அந்தப் பெண்மணியை திரும்ப அனுப்புகிற அளவுக்கு வேதனை தர ஆரம்பித்து விட்டார்.

இவரை நம்பி எப்படி இருவரும் ஆபீஸ் போக முடியும்? குழந்தையை விட முடியும்?

“இவரை நம்பி எப்படி இருவரும் ஆபீஸ் போக முடியும்? குழந்தையை விட முடியும்?”



அந்தப் பெண்மணியின் நச்சரிப்பு, அழுகை தாங்காமல் சென்னைக்குத் திரும்ப அனுப்பி விட்டார்கள்.

ஏஜென்சியிடம் போய் நடந்தவற்றைச் சொன்னேன், கூலாக, "கவலைப்படாதீர்கள், வேறு ஆள் அனுப்புகிறோம்" என்றார்கள். ஆனால் ஒரு மாதமாகியும் யாரையும் அனுப்ப வில்லை.

தினமும் நானும் ஃபோன் செய்து, நேரில் போய் சண்டையும் போட்டவுடன், "இப்பொழுது பிராமின் அல்லாத பெண்மணி இருக்கிறார், அவசரத்திற்கு அவரை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்; பின்னால் நீங்கள் கேட்டபடி ஆள் கிடைத்தவுடன் அனுப்புகிறேன்" என்றார்கள்.

அவசரம், ஆதலால் நாங்களும் ஒப்புக் கொண்டோம். அவருக்குச் சம்பளம் ரூபாய் ஐயாயிரம் வேறு வழியில்லை..

நம் அவசரம், அவசியத்தைப் பயன்படுத்திப் பணம் பறிக்கிறார்கள்....

இந்தப் பெண்மணியுடன் நானும் கூட போய் இருந்தேன். அவருடன் பேச்சுக் கொடுத்ததால் ஒரு ரகசியம் தெரிந்தது.

இந்த ஏஜென்சியில் இவர் நீண்ட கால உறுப்பினராம். வேண்டுமென்றே ஆளை அனுப்பிவிட்டு கணவருக்கு உடம்பு. மகள், மகனுக்கு பேரக் குழந்தைகளுக்கு ஆபரேஷன் என்று ஏஜென்சிகாரர்கள் ஃபோன் செய்து வேலை





கடையில் உப்பு வாங்கும் போது வெள்ளிக் கிழமைகளில் வாங்கினால், வீட்டில் லட்சுமி நிரந்தரமாக வாசம் செய்வாள்.

- கே. ராஜேஸ்வரி,
காவேரிப்பாக்கம்.

செய்பவரைத் திரும்ப அழைத்து விடுவார்களாம். (நல்ல ஆள் என்றால் டிமாண்ட் அதிக மாயிற்றே)

திரும்ப சென்னை போனவுடன் வேறு ஒரு இடத்தில் இதே போல் ஒரு மாத சம்பளத்தை வாங்கிக் கொண்டு சேர்த்து விடுவார்களாம்.

வேலை செய்பவர்களிடமிருந்து வேறு மாதம் ஐந்நூறு, ஆயிரம் என வாங்குவார்களாம்.

இவையாவும் இதை நடத்தும் நிர்வாகிக்குத் தெரியாதாம். அங்கு வேலை செய்யும் பெண்களே இப்படிப் பணம் பண்ணுகிறார்களாம்.

நம் வாசகிகள் இதைப் படித்த பிறகாவது ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

மங்கையர் மலர் அக்டோபர் இதழில் 'ஆஹா' குறிப்பில் ஒரு வாசகி எழுதியபடி வசதி குறைவாக, ஆதரவற்றவராக இருக்கும் நமது உறவினரையே அழைத்துப் போவதுதான் நல்லது.

இல்லையென்றால் குழந்தை சற்றுப் பெரியதாகி பள்ளிக்கூடம் செல்லும் வரை தாய் வேலைக்குப் போகாமல் இருக்க வேண்டும். இதுதான் பெஸ்ட்!

- என். மாலதி, சென்னை - 87.

தனி சமையல்!

காமாட்சிப் பாட்டியின் மருமகள் நேற்று வந்து மூக்கால் அழுதாள்.

"ஒரே வீட்டுக்குள்ள இரண்டு சமையல். மாமியாரும், மாமனாரும் தனியா சமைச்சுச் சாப்பிடறாங்க. வயசான காலத்துல இதெல்லாம் தேவையா? வெளியில தெரிஞ்சா அசிங்கம்; மருமகள் சரியில்லைன்னு என் தலையும் உருளும்! நீங்க வந்து கொஞ்சம் சொல்லணும் அக்கா!" என்றாள்.

மறுநாள் அங்கு சென்றேன். பிள்ளைகள் திண்ணையில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். அடுக்களையில், குமட்டி அடுப்பு ஊதிக் கொண்டிருந்த பாட்டியிடம் கேட்டேன். "என்னத்தே இதெல்லாம்?"

"அதுவா, உங்க மாமாக்கு சர்க்கரை வியாதி ரொம்ப அதிகமாக ஆயிடுச்சு. எனக்கு அல்சர். சர்க்கரை, உப்பு, உறைப்பு, புளிப்பு, எண்ணெய் எதுவும் கூடாது; பத்தியச் சாப்பாடுதான். வயசான நானும், அவங்களும் சாப்பிடலாம். வளர்ற பசங்க சாப்பிட முடியுமா? அதுக இந்த வயசுல சாப்பிட்டாத்தானே? அதனாலதான் கைப்பக்குவமா தனியா சமைச்சு, தனியா சாப்பிடறோம். மத்தபடி எந்த வருத்தமும், யார் மேலேயும் கிடையாது; வரவும் வராது!" என்று காமாட்சி அத்தை சொல்லவும் எனக்கு நிம்மதியாய் இருந்தது.

ரூ. 150
பரிசு பெறும்
பெட்டிக் கதை

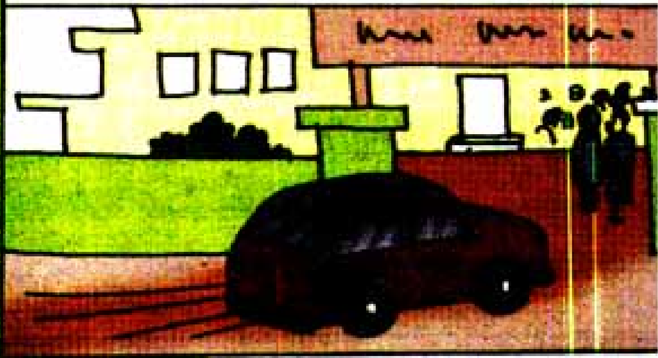
- ஆர். லதா, புள்ளமங்கலம்.


மதுரையிலிருக்கும் ஒரு பிரபலமான பள்ளியின் முதல்வர் ஒருநாள் என்னிடம் தொலைபேசியில் பேசினார்...


சரஸ் மேடம், ஒரு முக்கியமான விஷயம் குறித்து, நீங்க எங்க ஸ்கூல் பசங்ககிட்ட பேசணும்.
PRINCIPAL


நேர நிர்வாகம், ஆளுமை, நினைவாற்றல் இப்படி ஏதாவது பேசணுமா?


நோ... நோ! இதை எல்லாத்தையும் விட முக்கியமானது. ரொம்ப அர்ஜெண்ட் உடனே வாங்க ப்ளீஸ்!


அடுத்த இரண்டாம் நாளே நான் அந்தப் பள்ளியில் இருந்தேன்.

மதுரை பள்ளிக்கூட மாணவி எடுத்த ஒரு சுய முடிவு, அங்கே படிக்கும் அத்தனை மாணவ, மாணவிகளையும் உலுக்கி விட்டது. பத்தாம் வகுப்பு மாணவியான ஜானகி, தற்கொலை செய்து கொண்டு விட்டாள்.

"ஏன் போனாய் ஜானகி?"

டீன் ஏஜ் சவால்கள் 3

சரஸ் பாஸ்கர்

மனநல ஆலோசகர்

அன்று காலை பள்ளிக்கூடத்தில் இறைவணக்கம் முடிந்ததும், பத்தாம் வகுப்பு மாணவ, மாணவிகளை மட்டும் அழைத்து, ஜானகியின் எதிர்பாராத மரணம் குறித்த சோகத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது அவர்கள் பெரும் அதிர்ச்சிக்குள்ளானார்கள். எட்டாம் வகுப்பிலிருந்து பார்த்துப் பழகிய, பள்ளி கலை நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெற்று மிகப் பிரபலமாக இருந்த, பள்ளிக்கூடத்துக்குப் பெருமை சேர்த்த மாணவியான ஜானகி ஏன் இந்தக் கோர முடிவுக்கு வந்தாள் என்பது அவளுடைய வகுப்பில் எல்லோருக்கும் ஒரு பெரிய கேள்வி. எனவே, ஒரு அனுபவம் வாய்ந்த மனநல நிபுணரை வரவழைத்து, மாணவ, மாணவிகளிடம் பேச வைத்தால் நல்லது என்று கருதி என்னை அழைத்திருக்கிறார் முதல்வர்.



நான் மாணவ, மாணவிகளை மட்டும் ஒரு வகுப்பறையில் சந்தித்து, என்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டேன். "நீங்கள் அனைவரும் தயக்கம் எதுவுமில்லாமல், ஜானகியைப் பற்றி உங்கள் பார்வையில் நீங்கள் கவனித்த விஷயங்களை, உங்கள் மனதில் உள்ளதை என்னிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்'' என்று கூறினேன்.

பல்வேறு போட்டிகளில் பங் கேற்று ஜானகி பரிசு பெற்றது போன்ற ஜானகியின் திறமைகளைப் பற்றியும், ஜானகி தங்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் செய்த உதவிகளைப் பற்றியும் பல மாணவ, மாணவிகளும் தங்கள் மலரும் நினைவுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். அனைவரும் என்னிடம் கேட்ட கேள்வி **"ஏன் மேடம், இப்படிப் பட்ட நல்ல, திறமைசாலியான ஜானகி, இந்த மாதிரி ஒரு முடிவுக்கு வந்தாள்?"** என்பதுதான்.

அந்தக் கேள்விக்கு நிறைய காரணங்கள் சொல்லலாம். ஆனால், அந்த 'ஏன்?' என்ற கேள்விக்கு உண்மையான பதில் சொல்ல ஜானகியால் மட்டுமே முடியும்.

ஆனால் அவள் இன்று நம்மிடையே இல்லை. எனவே, இப்போது நாம் விடை காண வேண்டிய கேள்விகள் **(1) இதைப் போன்ற முடிவுகளை எடுக்கப்படுவதை எப்படித் தவிர்க்கலாம்? (2) இவ்வாறான சூழ்நிலையிலிருந்து மீள்வது எப்படி?**

"இங்கே பாதிப்புக்குள்ளானது யார்?"



தை பொங்கல் அன்று சர்க்கரைப் பொங்கலை, சாமிக்குப் படைத்து விட்டு காக்காவுக்கு வைப்போம். அந்தப் பிரசாதத்தை பொங்கலுக்கு வாங்கும் மஞ்சள் கிழங்கு இலையில் வைத்தால் தெய்வங்கள் நம்மை ஆசீர்வதிக்கும் என்பர்.

- எஸ். உஷா, கோமதிபுரம்.

ஜானகியா? அவளது பெற்றோர்களா? பள்ளிக்கூடமா? அல்லது அவளது எதிர்பாராத இந்தச் செயலால் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகி நிலைகுலைந்து போயிருக்கும் நீங்களா?" என்று கேட்டேன். ஒருவருக்கு, தன் உயிரையே மாய்த்துக்கொள்ளும் அளவுக்குத் துயரம் இருந்தால், அவர் நிச்சயமாக தான் மட்டுமே இதைப் போன்ற துயரத்தில் சிக்கித் தவிப்பதாக நினைத்துக்கொள்வார். நமக்கு இப்படி மனஉளைச்சல் வரும்போது, நமக்குப் பிடித்த, நம்பிக்கைக்குரிய பெற்றோர்களிடமோ, உறவினர்களிடமோ, ஆசிரியர் அல்லது மனநல ஆலோசகரிடமோ யாரிடமாவது மனவருத்தங்களை, மன அழுத்தங்களை, மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். உங்களில் யார் யார் என்னுடன் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டுமோ, தயங்காதீர்கள். உணவு இடைவேளைக்குப் பிறகு நாம் மறுபடி சந்தித்துப் பேசலாம்" என்றேன்.

மீண்டும் நான் வகுப்பறைக்கு வந்தபோது, என்னைச் சந்தித்துப் பேச விரும்பியது ஜானகியின் வகுப்பிலிருந்து ஒரே ஒரு மாணவி. பெயர் சீதா. ஜானகியின் நெருங்கிய தோழி. அவள் மரணத்துக்குப் பின் என்னால் வகுப்பில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை; இரவில் தனியாகப் படுத்துக் கொள்ள பயமாக இருக்கிறது; தூக்கமே வருவதில்லை" என்று கூறினாள்.

சீதாவிடம், "உன் சினேகிதிக்கு உன்னிடம் மிகவும் பிடித்தது என்ன?" என்று கேட்டேன். "என் குரலும், நான் பாடுவதும்தான்" என்று பதில் கூறினாள். உடனே நான், "இனிமேல் உன் மனதில் சீதா பற்றிய நினைவு வந்ததுமே அவளுக்குப் பிடித்த பாட்டுகளை முணுமுணுக்கத் தொடங்கிவிடு. அப்போது, உன் மனதில் அவளைப் பற்றிய பாசிடிவ் எண்ணம் ஏற்படும்; அது, நீ சகஜநிலைக்குத் திரும்ப உதவும்" என்றேன்.

அடுத்து சீதாவின் பெற்றோர்களையும் வரவழைத்துப் பேசினேன். "ஜானகியைப் பற்றி சீதா பேசுகிறபோது, அதற்குத் தடை போடுவதைப் போல, 'போனவள் போயிட்டாள்; அதைப் பற்றியே இனனும் ஏன் புலம்புகிறாய்?' என்று அவள் வாயை அடைக்காதீர்கள். அவளது உணர்வுகள் பொங்கி வெளிவர வாய்ப்பு கொடுங்கள். உங்கள் மகளை வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுத்துவது, வெளியில் செல்லும்போது உடன் அழைத்துச் செல்வது என்று பிசியாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்றாவது, அடுத்து வரவிருக்கும் வகுப்புத் தேர்வில் அவளால் நல்ல மார்க் வாங்க முடியாது போனால், அவளைக் கடிந்து கொள்ளாதீர்கள்; கவலைப் படாதீர்கள்" என்று ஆலோசனை சொன்னேன்.

இதைப் போன்ற அதிர்ச்சியூட்டும் மரணங்கள், நம்மை மீளாத் துயரில் ஆழ்த்தி, நமது உணர்வுகளைச் சிதற அடித்து விடுகின்றன. இந்த உணர்வுகளை ஒருநிலைப்படுத்தி, சகஜ நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் ஒத்துழைப்புத் தரவேண்டும். சீதாவுக்கு அது கிடைத்தது என்பதற்கு அவள் அரையாண்டுத் தேர்வில் வாங்கிய மதிப்பெண்களே சாட்சி!

சந்திப்பு: **எஸ். சந்திரமௌலி**

சிறுகதை

"**சு**ந்தரி, எங்க அத்தான் இறந்து விட்டாராம். உடனே கிளம்பு" - ஜவுளிக் கடையிலிருந்து வேர்த்து விறுவிறுத்து வந்து நிற்கிறார் இவர். பிள்ளைகளை என்ன செய்வது! திகைக்கிறேன்.

"சும்மா பேசிட்டு நிற்காதே கிளம்பு" எரிச்சலுடன் கத்தினார்.

"சரி... சரி, கொஞ்சம் இருங்க. குழந்தைகளை அடுத்த வீட்டில் கொண்டு போய் விட்டு வருகிறேன்" நான் வருவதற்குள் இவர் பெட்டி

பார்வைகள்!

களைத் திறந்து துணிகளை எல்லாம் கலைத்துப் போட்டு...

"என்னங்க, இப்படி கலைச்சுப் போடிருக்கீங்க?"

"ஊருக்குப் போறதுக்கு துணி யெல்லாம் எடுத்து வச்சேன்."

நடுத்தரக் குடும்பத்தில் நித்திய தரித்திரம்தான். துணிகள் வைக்க நல்ல சூட்கேஸ் இல்லை.

"அடுத்த வீட்டில் பை கேளேன்."

"வேண்டாங்க. அவ ஆயிரம் தடவை யோசிப்பாள்."

பஸ்ஸில் ஏறி உட்கார்ந்ததும், "செலவுக்கு என்ன செஞ்சீங்க?" என்றேன்.

"செய்யறதென்ன? சங்கரனிடம் இருநூறு ரூபாய் கைமாத்து வாங்கினேன். சம்பளம் வந்ததும் கொடுக்கணும்"

"சம்பளத்துக்கு ஏற்கெனவே ஏகப்பட்ட செலவு காத்திருக்கு. வயிற்றைக் கலக்கியது. கடவுளே!

பஸ்ஸில் கூட்டமில்லை. இந்தப் பிள்ளைகள் வந்திருந்தால் ஜன்னல் பக்கம் உட்கார்ந்தபடி வேடிக்கையாவது பார்க்கும். பாவம், அதுகளும் எங்கேதான் போகுது? ம்..

இவர் கண்ணை மூடி சாய்ந்திருக்கார். அத்தான் இறந்த வருத்தம்! இவர் கூடப் பிறந்த மூன்று அண்ணன், இரண்டு அக்கா அத்தனை பேரிலும் இந்த அக்கா



தான் மூத்தவர். கணவனும், மனைவியும் பெரிய பதவிக்காரர்கள். நல்ல வசதி. பிள்ளையில்லை. கல்யாணமாகி இத்தனை வருடத்தில் அக்காவும், அத்தானும் எங்கள் வீட்டுப் படியை மிதித்ததில்லை. அவர்கள் மட்டுமா? இவர் கூடப் பிறந்த எல்லோருமே வசதியாய் பெரிய வேலையில் இருக் கிறார்கள். யாருமே என் வீட்டுக்கு வந்ததில்லை. இவர்தான் எல்லா விசேடங்களுக்கும் ஓடுவார்.

"நமக்கு வசதியில்லையே. ஏழையாச்சே. நம்மை யாரும் மதிக்க மாட்டாங்களேன்னு உனக்குத் தாழ்வு மனசு.

அருள்மொழிவர்மன்

அதான் யார் வீட்டுக்கும் வர யோசிக்கிறே. "இவர் அடிக்கடி சொல்லிக் காட்டுவார். அதுவும் உண்மைதான். சாதாரணமாகவே யாராவது நகையும், புடைவையுமாய் ஆடம்பரமாக வந்தால் எனக்குப் பிடிக்காது. ஒதுங்கி விடுவேன். "சுந்தரியை அழைத்து வந்தால் என்ன என்று எல்லோரும் கேட்கிறாங்க" என்பார்.

"ஆமா. சும்மா வாய் உபசாரம். நீங்க வேறே!" என்று சலித்துக் கொள் வேன்.

இவர் அக்கா வீட்டில் போய் இறங்கினோம். பெரிய பங்களா. கார்கள் நிறைய நிற்கின்றன. அக்கா என்னைக் கட்டிக் கொண்டு ஒரு



மூச்சு அழுதார். எல்லோருமே நல்ல உயரமாய் சிவப்பாய் பணக் களையுடன் இருக்க, சாயம் போன என் சேலையும், ஒல்லி உடம்பும் எனக்கே வித்தியாசமாய் இருந்தது. அக்கா அவ்வப்போது மெல்லி யக் குரலில் உத்தரவு போட்டுக் கொண்டு இருந்தார்.

"சுந்தரி, பதினாறு நாள் விசேஷம் வரைக்கும் இரு" என்றார் தீர்மானமாக.

"ஆட்கள் வருவதும் போவதுமாக இருப்பாங்க. சமையல் அறை உன் பொறுப்பில் இருக்கட்டும்" எரிச்சலுடன் தலையசைத்தேன். மறுநாள் மெதுவாக,

"குழந்தைகள் அடுத்த வீட்டில் இருக்கிறார்கள். இரண்டு நாள்தான் சொல்லிட்டு வந்திருக்கேன்" என்றேன்.

உடனே என் வீட்டுக்காரரைக் கூப் பிட்டு ஐநூறு ரூபாயை நீட்டினார்.

"சங்கரா, போய் குழந்தைகளை அழைத்து வந்து விடு. ஸ்கூலில் லீவு சொல்லிடு பத்து நாளைக்கு" என்கிறார். இவரும் தலையாட்டி விட்டு நகர, எனக்குக் கோபம் வந்து விட்டது.

"என்னங்க, அவங்க காரியத்துக்கு அவங்க பார்ப்பாங்க. குழந்தைகளுக்கு பத்து நாள் பாடம் போயிடுமே" என்று சிடுசிடுத்தவள், மறுபடி யோசித்தேன்.

இங்கே பொன்னி அரிசி சாதம், விதம் விதமாய் காய்கறி, தினம் தினம் நினைத்த நேரமெல்லாம் பெரிய தம்ளரில் திக்கான காபி. பாவம், நம் குழந்தைகள் இவற்றை யெல்லாம் எப்போது சாப்பிட முடியும்? அங்கே எப்போதும் ரேஷன் அரிசிதான். ஒரு ரூபாய் காப்பித் தூள். தண்ணிப் பால். எந்தக் காய் குறைந்த விலையோ, அதை சாம்பாரில் கொஞ்சம் போடுவேன்.

"போய்க் குழந்தைகளைக் கூட்டி வந்துடுங்க. படிப்பு போனா போகட்டும்" என்று அனுப்பி வைத்தேன். இப்போதும் அதே மாதிரி தலையாட்டி விட்டு நகர்ந்தார். மனுஷன் மனதில் என்னதான் நினைப்பாரோ?

என் குழந்தைகளின சாயம் போன துணிகளும் இந்த பங்களாவில் வித்தியாச மாய்த் தெரிகின்றன.

நான் அவர்களுக்குப் பார்த்துப் பார்த் துச் சாப்பிடத் தந்தேன். எல்லாவற்றையும் தன் தலையில் தாங்கிக் கொண்டு திரிகிற இந்த மனுசரையும் அடிக்கடி அழைத்து ஹார்லிக்ஸ் கொடுப்பேன். சமையற்கார அம்மா கூட ஒருநாள், "ராஜம்மா தம்பி பொண்டாட்டியா நீங்க? முதலில் யாரோன்னு நினைச்சேன்" என்றாள். என் கோலம் அவளுக்கு அப்படித் தெரிந் திருக்கிறது, வேறென்ன?

பதினாறு நாள் காரியமும் முடிந்து எல்லோரும் கிளம்பி விட்டார்கள்.

"சுந்தரியும், சங்கரனும் நல்ல பொறுப் பாய் கவனித்துக் கொண்டார்கள்" என்று ஒருமுகமாய்ப் பாராட்டுதான். அக்கா குழந்தைகள் கையில் நூறு ரூபாய் கொடுத் தார்.

"சங்கரி உன் நல்ல மனசுக்கு ஒரு குறை யும் வராது" என்று எனக்கு ஆசீர்வாதம்.

ரயிலில் வரும்போதெல்லாம் எனக்குப் பொங்கிப் பொங்கி வந்தது.

"அக்கா்வாம் அக்கா. உங்க கூடப் பிறந்தவங்க அத்தனை பேரும் தலைக் கனம் பிடிச்சவங்க. உங்க அக்கா என்



மழைக் காலத்தில் பீரோவுக்குள் ஈரக் காற்று இருப்பதால் துணிகள், பட்டுப் புடைவைகள் மொறுமொறுப்பு இழந்து தொய்வாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க பத்து சாக்பீஸ்களை நூலில் கட்டி உள்பகுதியில் மேலே கட்டித் தொங்க விடுங்கள். பீரோவின் உள்ளே இருக்கும் ஈரப்பதத்தை உறிந்து விடும்.

- எச்.டி. முனவர் ஜஹான், மதுரை.



கர்நாடகாவில் சங்கராந்தி அன்று 'எள்ளு பீரு' என்று வழக்கம் உண்டு. வெள்ளை எள், கொப்பரை, அச்சு வெல்லம், வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை என்று எல்லாவற்றையும் வறுத்து பண்டிகை அன்று அக்கம் பக்கத்து வீடுகளுக்குச் சென்று தாம்பூலத்துடன் கொடுப்பார்கள். அத்துடன் சர்க்கரை அச்சு, (சர்க்கரையில் செய்த இனிப்பு) விதவிதமாய் செய்து அதையும் சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள். எல்லாமே வெள்ளை வெளேர் என்று இருக்கும். இந்தச் சாமான்களை ஒரு மாதம் முன்பிருந்தே தயார் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள். "எள்ளு பெல்லாதிந்து சிஹி சிஹி மாத்தளாடி" (எள்ளும் வெல்லமும் தின்று இனிமையாகப் பேசுங்க!") என்று சொல்லி வாழ்த்துவார்கள்.

- ஆர். புஷ்பா, சென்னை - 91.

னமா தந்திரமா பேசி வேலை வாங்கறாங்க. கை கருணைக்கிழங்குதான்."

"சுந்தரி, அடுத்தவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படாதே. நமக்கு விதித்தது இவ்வளவுதான்னு நினைச்சுக்கோ. இல்லைன்னா மனவேதனையும், உடல் நோயும்தான் மிஞ்சும்" இவர் உபதேசம்.

"எல்லாம் என் தலையெழுத்து. கைக்கும் வாய்க்கும் போதாம சிரமப்படணும்னு என் தலையில் எழுதியிருக்கு" எரிந்து விழுந்தேன்.

ஒரு மாதம் கழிந்தது. அன்று சாயங்காலம் வாசலில் கார் வந்து நின்றது. கடையில் திடீரென்று மயங்கி விழுந்து விட்டாராம். மாரடைப்பாம். டாக்டரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை செய்து கொண்டு வந்தார்கள். எனக்கு உலகமே தலைகீழா சுத்தற மாதிரி இருந்தது. கடவுளே, என்ன பண்ணுவேன்? கையில் பைசா கிடையாது. என் கதறலில் பயந்து போன பையன் ஓடிப் போய் அவன் பெரிய அத்தைக்கு போன் பண்ணிட்டு வந்தான்.

"ஏண்டா, அவங்க எல்லாம் பணக்காரங்க. நாம எப்படிப் போனா அவங்களுக்கு என்ன?" அவனை நாலு சாத்து சாத்தினேன்.

மறுநாளே இவரது பெரிய அக்கா வந்து விட்டார். அடுத்தடுத்து இவரது அண்ணகள், அக்காமார்கள் வந்து இறங்கி விட்டார்கள். இவரைக் கொண்டு போய் பணக்கார ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்தார்கள்.

"கவலைப்படாதே சுந்தரி. நாங்க இத்தனை பேர் இருக்கோம்" என்றார்கள். வீட்டுக்கு வேண்டிய சாமான்களை வாங்கிப் போட்டார்கள். சமையலறைக்குள் என்னை விடவில்லை.

"சங்கரனுக்கு பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யணுமாம். நீ அவன் கூடவே இரு. நாங்க பார்த்துக்கறோம்."

இவரது இன்னொரு அக்கா குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொண்டார்கள். பைபாஸ் சர்ஜரி முடித்து டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வீட்டுக்கு வந்து விட்டார் இவர்.

"உடம்பைப் பார்த்துக்கோ சங்கரா. இனி முன்பு மாதிரி ரொம்ப நேரமெல்லாம் வேலை பார்க்காதே. பிள்ளைகள் படிப்புச் செலவெல்லாம் நாங்க பார்த்துக்கறோம். கவலைப்படாம இரு."

மற்றவர்கள் போய் விட, பெரிய அக்கா என்னைக் கூப்பிட்டார்.

"சுந்தரி, நீ விரும்பினா குடும்பத்தோடு என் கூடவே வந்து இருக்கலாம். தம்பியிடமும் விவரம் சொல்லியிருக்கேன். போன் பண்ணு. வரட்டுமா?" போய் விட்டார்.

எல்லோருமே நல்லவர்கள்தான். பாசம் உள்ளவர்கள்தான். நாம்தான் தவறாக எடை போட்டிருக்கிறோம். நம் பார்வையில்தான் எல்லாமே இருக்கிறது. நான் இவரிடம் சொன்னபோது சிரிக்கிறார். மனுஷன் மனசில் என்னதான் நினைப்பாரோ! அந்தச் சிரிப்புக்கு என்ன அர்த்தமோ!

இப்போது என் மனசில் வெறுப்பில்லை. எல்லோர் மீதும் பாசம் காட்டுகிறேன். பெறுகிறேன். ●





* ஸுகாஸனம்

யோகக் கலை இன்று நேற்றோ திடீரென்று அறியப்படவில்லை. அனாதி காலம் முதல் நாம் வழிபடும் தெய்வங்களின் வாயிலாகவே இதை அறிய முடிகிறது.

ஒரு சின்ன சுண்டெலியின் மேல் அமர்ந்திருக்கும் பிள்ளையார், வள்ளி தெய்வானையுடன் மயில் மேல் அமர்ந்திருக்கும் முருகர், பாம்பணையின் மேல் பள்ளிகொண்டிருக்கும் ரங்கநாதர் இவர்கள் எல்லோருமே நமக்கு யோகாவின் நிலையைத்தான் உணர்த்துகிறார்கள். இல்லாவிட்டால் இத்தனை சிறிய உருவத்தைக் கொண்ட ஒரு பிராணி அத்தனை பெரிய எடையைத் தாங்க முடியுமா?

உடலைக் காற்று போல் இலேசாக்கிக் கொள்ளும் முறை, யோகா பயிற்சியினால் முடியும் என்று தத்ரூபமாகப் புரிகிறது இல்லையா? இனி ஆசனங்களைப் பார்ப்போம்.

உத்தித பத்மாஸனம் (பத்மாஸனம் மேலெழுந்த நிலை)

ஆனந்தம்



* பத்மாஸனம்

செய்பவர் ரம். தேன்மொழி

நிலை 1 :

ஸுகாஸனத்தில் அமரவும்.

நிலை 2 :

இடது/வலது கணுக்கால் வலது/இடது துடையின் மேல் இருக்கும்படி வைக்கவும். (இப்பொழுது உங்கள் இடது குதிகால் வலது பக்க அடிவயிற்றுப் பகுதியை, வலது குதிகால் இடதுபக்க அடி வயிற்றுப் பகுதியை தொட்டுக் கொண்டு இருக்கும்.





பேராசிரியர் கிருஷ்ண வாஸுதேவன்

நிலை 3 -

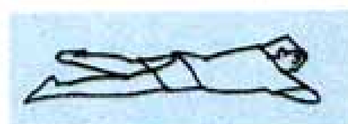
இரண்டு கைகளையும் இரண்டு பக்கமும் உடலோடு ஒட்டியபடி தரையில் வைக்கவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் தரையில் பக்கவாட்டில் பதிய அழுத்தி, மெள்ள உடலை மேலே நிமிர்ந்த நிலையில் வைக்கவும். கைகளும் இடுப்பிலிருந்து











* எளிய நிலைகள்

தரும் ஆசனம்

தலை வரை இணையாகத் தரைக்கு செங்குத்தாக இருக்கும்.

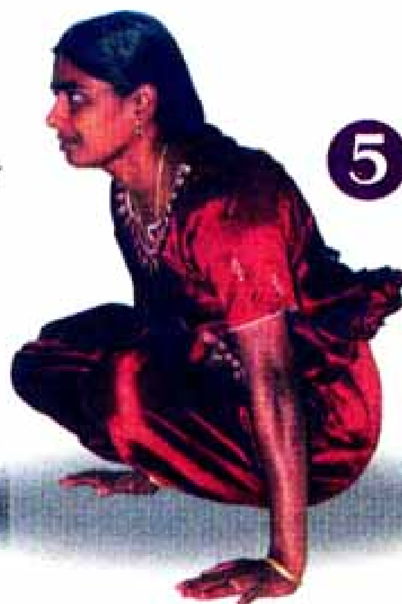
நிலை - 4

மெல்ல உடலை தரையிலிருந்து உள்ளங்கைகளின் உதவியால் உந்தி மேலே தூக்கவும். (இப்பொழுது கைகளின் சக்தியால் உடல் முழுவதும் ஊஞ்சல் ஆடும் நிலையில் இருக்கும்.)

நிலை 5 - பக்கவாட்டில்

உடலை, தரையில் வைக்கவும். *(நிலை 4)*

பிறகு படிப்படியாக நிலை 3, நிலை 2, நிலை 1 வந்து ஸுகாஸனத்தில் அமரவும்.



குப்த பத்மாஸனம் (பத்மாஸனம் மறைத்த நிலை)

செய்பவர் : கே. சூடாமணி

நிலை 1 :
ஸுகாஸனத்தில் அமரவும்.
நிலை 2 : இடது/வலது



* பத்மாஸனம்



கணுக்கால் வலது/இடது துடையின் மேல் இருக்கும்படி வைக்கவும். (இப்பொழுது உங்கள் இடது குதிகால் வலது பக்க அடி வயிற்றுப் பகுதியை, வலது குதிகால் இடது பக்க அடிவயிற்றுப் பகுதியை தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்.) (பத்மாஸனம்).

நிலை 3 -
மெல்ல எழுந்த நிலையில் முன்பக்கமாகக் குனியவும். (இப்பொழுது உங்கள் உடல் தலைகீழாக வைக்கப்பட்ட 'ப' எழுத்து போல் இருக்கும். பத்மாஸன நிலையில் இரண்டு முழங்கால்களும், முன்பக்கமாக இரண்டு கைகளும் தரைக்கு இணையாக இருக்கும். உங்கள்



பிள்ளைகளை வெந்நீரில் குளிக்க வைக்கும் போது வெந்நீரை பாதம், கால்கள், உடம்பு, தலை உச்சி என்று படிப்படியாக ஊற்றுங்கள். எடுத்த எடுப்பிலேயே தலை உச்சியில் வெந்நீரை ஊற்றினால் திடீர் உஷ்ணத் தால் இளம் நரம்புகள் பாதிக்கப் படக்கூடும்.

- ரா. மாலினி, திருக்கோவிலூர்.

உடலைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும்).

நிலை 4 - தரையோடு தரையாக முன்புறமாக அப்படியே படுத்துக் கொள்ளவும்.

நிலை 5 - முழங்கால்கள் மடங்கிய நிலையில் கைகளை உடலுக்கு இரு பக்கத்திலும்



வைத்து, உடலை அப்படியே மேலே எழுப்பவும். (உங்கள் உடல் தலையிலிருந்து முழங்கால் வரை சாய்வாக 90 டிகிரி கோணத்தின் கர்ணம் போல இருக்கும். இதில் எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருந்தால் போதும்.)

நிலை 5 -

முன்போல் நிலை 4ற்கு வரவும்.

நிலை 6 -

நிலை 3ற்கு வரவும். பிறகு நிலை 2, நிலை 1ற்கு ஸு்காஸனத்திற்கு வரவும்.

இவை அடிப்படை ஆதார, ஆரம்ப நிலை ஆசனங்கள் அல்ல; ஆதலால் எடுத்தவுடன் இந்த ஆசனங்களின் கடைசி நிலையை எடுத்த எடுப்பிலேயே முயற்சி செய்ய வேண்டாம். படிப்படியாக முயலவும்.

(ஆனந்தம் தொடரும்)

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**



பிரஷர் குக்கர் தயாரிப்பாளருக்கு :

மூன்று லிட்டர் குக்கர்களில் ஒரு பக்கம் மட்டுமே பிடி உள்ளதால் சமயத்தில் பருப்பு நீர் வெளிவந்து விடுகிறது. ஒரு பக்கமே பிடிப்பதால் பிடி சீக்கிரம் கழன்று விடுகிறது.

மேலும் சிறிய குக்கரைத் தனியாக உள்ள வயதானவர்களும், தனிக்குடித்தனம் செய்யும் புதுமணத் தம்பதிகள் உபயோகிப்பதால் பாலன்ஸ் இல்லாமல் மறுபக்கம் துணி வைத்து பிடித்து இறக்கி விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். இரு பக்கம் பிடிகள் இருந்தால் வசதியாக இருக்குமே!

பி. வசுமதி, பெங்களூர்.



வாசகர் அனுபவம்

மிகவும் பொருளாதார நெருக்கடியில் நான் கஷ்டப் பட்ட நாட்கள் அவை. யாருக் காவது ஏதாவது உதவிகள் செய்

"இத்தனை உதவிகள் செய்கிறாயே.. உன் சேவைக்கு ஏதாவது தொகையை வசூலித் துக் கொள்ளலாமே!'' என்று சொல்ல, எனக்கும் சரி என்றே பட்டது.

ரயிலில் பயணம் செய்யும் ஒரு சிநேகிதி யின் சகோதரிக்கு என் உறவினர் ஒருவரது ஃபிளாட்டை மலிவாக முடித்து வைத் தேன். ரிஜிஸ்ட்ரேஷன் தேதியும் முடி வானது.



நடுவே மிகுந்த வேலை பளுவில் சிக்கியதால் தொடர்பில்லாமல் போனது. மறு மாதம் அவர்களை மாம்பலம் ஸ்டேஷனில் சந்தித்தேன்.

அதற்கு முன்னதாகவே என் உறவினர் அவர்கள் கிரகப்பிரவேசம் முடித்த செய்தியைச் சொல்லி, "நீ ஏன் வர வில்லை?" என்று கேட்டபோது எனக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

மறுபடி ஸ்டேஷன் ரோடில் அவர் களைப் பார்த்தபோது புதுமனைப் புகு விழாவுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்தேன்.

''இல்லை... இல்லை.. கூப்பிட வேண்டாம் என்று இல்லை... என்னவோ விட்டுப் போச்சு" என்று கூறினார்.

தினமும் என் வீட்டு வழியாகச் செல்ப வள் அவள். காரியம் ஆகும் வரை தொலைபேசியில் பலமுறை பேசியவள்

எதைப்-படித்தார்கள்?

வது என்னுடைய தனி குணம். வாடகைக்கு வீடு பார்த்துக் கொடுப்பது, வீடு வாங்க விற்க விவரங்கள் தருவது, ஜாதகங் களைப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ள உதவுவது இப்படி... நிறைய...

''ஆகா, உன் னைப் போல் உண்டா?'' என்று அவர்கள் சொன்ன வுடன்... பட்ட வலி யெல்லாம் மறந்தே போகும்.

இடையில் என் சிநேகிதி...



அவள்!!

"சாரி, கமிஷன் கொடுக்கப் பிரியமில்லை" என்று சொல்லியிருக்கலாம். கிஃப்ட் வாங்கி பேக் செய்து காத்திருந்ததைச் சொல்லிய போது...

"நாங்கள் எதையும் எதிர்பார்க்கவில்லை" என்றாளே பார்க்கட்டும்! நான் ஆடிப் போய் விட்டேன்...

இப்படியும் சிலர்! ஸாரி, ஸாரி, இப்படியும் பலர்?

இவர்கள் என்ன படித்தார்கள்... கணக்கா? விஞ்ஞானமா? சரித்திரமா? இலக்கியமா... மனிதாபிமானம் படிக்கவில்லை... கணக்கா இருப்பது எப்படி என்று மட்டும் படித்தார் கள் போலும்!

- சுமங்கலி, வளசரவாக்கம்.



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 2007 ஆண்டு மலர்

27 வது வருடத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கிறாள் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய தோழி

உங்க எல்லாருக்குமே, "இப்ப எங்கெங்கே... என்னென்ன லேட்டஸ்ட்..."னு தெரிஞ்சுக்கறதுல ரொம்ப இன்ட்ரஸ்ட் இருக்குமே! அதைத்தான் தனி புத்தகமாகவே தரப் போறோம்!



ஆச்சரியமூட்டும் அனுபவத்துக்குத் தயாராகுங்க!

3 புத்தகங்கள்

அதிகப் பக்கங்கள் அதே விலை!



வாசகர்கள், சகலவிதமான லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன் டிப்ஸ்களையும் தகுந்த புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்புங்க!

பிரசுரமானால், சிறப்பான சன்மானம் காத்திருக்கு!

அடுத்த இதழை மிஸ் பண்ணாதீங்க!

கைவேலை

புத்தாண்டு பொம்மை!

தேவையானவை :

- ஃபர் துணி - ¼ மீ பாதி (மீடியம் ஃபர்)
- பொம்மை - கை, கால், தலை தனித்தனியே உள்ளது.
- 10-ஆம் நம்பர் நூல், ஊசி.
- சிவப்பு நிற பெல்ட் துணி - ¼ மீட்டர்,





- 3டி லைனர், கோல்ட் கலர்.
- நைலான் பஞ்சு - (தேவையான அளவு)

(மேலே குறிப்பிட்ட பொருள்கள் எல்லாம், பிரபல ஃபேன்ஸி கடைகளில் கிடைக்கும்)



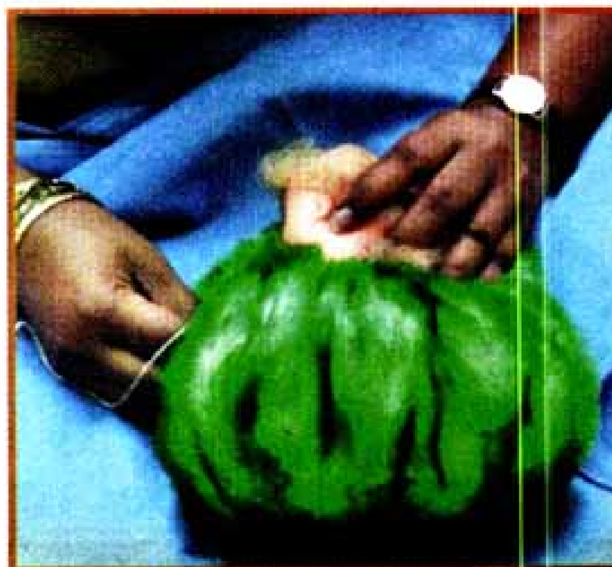
எப்படிச் செய்வது?

¼ மீட்டர் துணியில் பாதியை வெட்டிக் கொள்ளவும். அந்தச் சதுர வடிவத் துணியை வட்ட வடிவமாக வெட்டிக் கொண்டு ஊசியில் நூலைக் கோத்து வட்ட வடிவ துணியை ஒட்டுத் தையல் போடவும்.

முழுவதும் போட்டுச் சுருக்கினால் 'பை போல வரும். அதில் நைலான் பஞ்சை வைத்து நன்கு நூலை இழுத்துச் சுருக்கவும்.

சுருக்கிய பகுதியில் பொம்மையின் தலையை வைத்து ஃபர் துணியையும் பொம்மைத் தலையையும் சேர்த்துத் தைக்கவும்.

கைகளை உடம்பின் பொருத்தமான இடம்





தையல் போட்டுச் சிறிதளவு தைக்காமல் விடவும். அப்போது தான் வெளிப்பக்கத்துக்குத் திருப்ப முடியும். அதைத் திருப்பி சிறிது பஞ்சைத் திணித்து, அதன் மற்ற பகுதியைத் தைத்து விடவும். இப்போது 'இதயம்' ரெடி.

3டி லைனரால் உங்களுக்குத் தேவையான வாசகங்களை எழுதி பொம்மையின் முன்புறம் வைத்து இரண்டு ஓரப்பகுதி பார்த்து துணி, கைகளைச் சேர்த்துத் தைக்கவும். அதே போல் கால்களை முன்புறம் வைத்துத் தைக்கவும். நாம் தைப்பது வெளியே தெரியாது. ஃபர் மூடி மறைத்து விடும்.



சிவப்பு கலர் ஃபெல்ட் துணியை இதய வடிவில் இரண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அதன் உல்டா பகுதியை ஓரப் பகுதியில் கெட்டித் துணிகளைத் தைக்கவும். அல்லது ஒட்டவும்.



நான் புத்தாண்டு வாசகம் எழுதியிருக்கிறேன்.

இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்து!

குறிப்பு : பொம்மைக்கு மேற்படி அலங்காரம் செய்வது வளையல், கட்டி, பின்னல் போன்றவை அவரவர் கைத்திறனைப் பொருத்தவை.

- வித்யா வேலு, கடலூர்.



இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

டைனிங் டேபிள் நாற்காலிகளை வாரம் ஒரு முறை ரொடேஷன் செய்யுங்கள். இப்படி சுழல் முறையில் மாற்றிப் போட்டால் எல்லா நாற்காலிகளும் ஒருபோல உபயோகத்தில் வரும்.

- சந்த்ரிகா ஹர்ஷா, சென்னை.

சூப்பர் சுழல் முறை!



பொங்கல் வருகிறது. ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே ஒவ்வொரு அறையாகச் சுத்தம் செய்தால், வேலையும் சுலபமாகவும் முடியும். உடல் அலுப்பும் இருக்காது.

- உமா ஹைமவதி ராமன், மதுரை.

நோயாளிகளையோ, முதியவர்களையோ பார்க்கப் போகும் போது கட்டாயம் உங்கள் குழந்தைகளையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். அப்போதுதான் வாழ்க்கையின் யதார்த்தம் புரியும். தாத்தா, பாட்டியிடம் பிடிப்பு ஏற்படும்.

- விஜயலட்சுமி, தர்மபுரி

காலையில் எழுந்து செய்தித்தாளைப் படிக்க நேரமில்லாதவர்களும் முக்கியமாக ஒரு செய்தியைப் படித்தே ஆக வேண்டும். அது எந்தெந்த ஏரியாக்களில் அன்றைக்கு மின்சாரம் துண்டிக்கப்படும் என்ற விவரம். இதைத் தெரிந்து கொண்டால் முன்னெச்சரிக்கையாக தண்ணீரை நிரப்பி, செல்ஃபோனை சார்ஜ் செய்து மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டியதை அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் டென்ஷனைத் தவிர்க்கலாம்.

- ஜி. வசந்தி கணேஷ், குரோம்பேட்டை

எஸென்ஸ், சோயா சாஸ் போன்றவை சாஷே பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்குமானால் மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். பெரிய பாட்டில்களில் கிடைப்பதால் வீணாகப் போய் விடுகின்றன.

- மோ. தமிழ்ச்செல்வி, சென்னை - 83.

கொசுவர்த்திச் சுருளை ஏற்றி வைக்கும் போது சில சமயங்களில் ஃபேன் காற்றில் அணைந்து விடும். காய்கறி வடிகட்ட உதவும் அலுமினிய வடிகட்டியால் மூடி விட்டால் கொசுவர்த்திச் சுருள் அணையாது.

- ஜெயந்தி சிவகுமார், டோல்கேட்.

மழைக்காலத்தில் மரத்தில் கம்பளிப் பூச்சி அப்பிக் கொண்டிருக்கும். சோப்பைக் கரைத்து அந்த நீரை ஊற்றினால் பூச்சிகள் அழியும்.

- பத்மஸ்ரீ, நெய்வேலி.

புதுச் செருப்பை ஒருநாள் நீரில் போட்டுவிட்டுப் பிறகு உபயோகித்தால் நம்மை அது கடிக்காது. குளிர்ந்த மனசு அதற்கு!

- பாகீரதி ராஜ், பெங்களூர்.

காப்பி கொடுப்பதற்கு முன் ஒரு சிட்டிகை கோகோ பவுடர் தூவினால் அலங்காரம் செய்தது போலவும், எக்ஸ்ட்ரா ஃப்ளேவருடனும், வித்தியாசமாக இருக்கும். ரிச் காப்பி போல மணக்கும்.

- சீதா சம்பத், சென்னை.



கோகுலம் சூப்பர் கையெழுத்துப் போட்டி



கல்கி நிறுவனத்திலிருந்து வெளியாகும் 'கோகுலம்' சிறுவர் இதழ் வெள்ளி விழா ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிறது. சிறுவர்களின் கற்பனை வளத்துக்கும் அறிவுத் திறனுக்கும் அவ்வப்போது பல்வேறு போட்டிகளை நடத்தும் கோகுலம், புதிதாக ஒரு போட்டியை அறிவிக்கிறது.

குழந்தைகளின் கையெழுத்துத் (Hand Writing) திறனை வளர்க்கும் பொருட்டு நடத்தப்படும் இந்த **'சூப்பர் கையெழுத்து'** போட்டியில் உங்கள் குழந்தையையும் பங்கு பெறச் செய்யுங்கள். ஒரு வெள்ளைத்தாளில் பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் சுவையான பொன் மொழிகளையோ, அறிஞர்களைப் பற்றிய குறிப்புகளையோ எழுதச் சொல்லி, (தமிழில் மட்டும்) கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கூப்பனையும் அவர்களையே பூர்த்தி செய்ய வைத்து, பாஸ்போர்ட் அளவு புகைப்படத்துடன், **'கோகுலம்-சூப்பர் கையெழுத்து, 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32'** முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.

தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவை பிப்ரவரி 2007 கோகுலத்தில் உங்கள் குழந்தைகளின் புகைப்படத்துடன், அவர்கள் கையெழுத்திலேயே அச்சில் வெளியாகும். பரிசும் உண்டு!

கோகுலம்

குழந்தைகளின் குதூகலம்!

முடிவுத் தேதி: **10.1.2007**

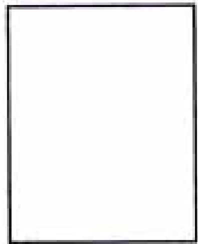
உங்கள் குழந்தைகளை ஊக்கப் படுத்துங்கள்! உயரச் செய்யுங்கள்!

பெயர் : ....

வகுப்பு : ....

பள்ளி : ....

....



வீட்டு முகவரி : ....

....

....

பொருள் : பனீர் ஸ்பெஷல்

முதல் பரிசு :
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :
எல்.கே. பாக்யலக்ஷ்மி, குரோம்பேட்டை.



சோயா பனீர் போஜ்பூரி

இம்மாத

தேவையான பொருள்கள் :

பூரணம் செய்ய :

துருவிய பனீர் - 50 கிராம்,
வேகவிட்டுத் துருவிய உருளைக்கிழங்கு - 1.
இஞ்சி, கொத்துமல்லி, ப. மிளகாய் விழுது - சிறிது,
வெள்ளை மிளகுத் தூள்,
உப்பு - தேவைக்கு,
பட்டைப் பொடி - சிறிது,
கிஸ்மிஸ், முந்திரி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

க்ரேவி செய்யத் தேவையான பொருள்கள் :

வெங்காயம் வறுத்து அரைத்த விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,



செய்முறை :

பனீர்த் துண்டுகளை கனமான மூடி போல் வெட்டவும். உள்ளே குடைந்து வைக்கவும்.

பூரணத்திற்குத் தேவையான பொருட்களை (குடைந்த பனீரையும் சேர்க்கலாம்) நன்கு கலந்து பனீர்த் துண்டின் உள்ளே நிரப்பி, இன்னொரு மெல்லிய பனீர் ஸ்லைஸ் மூடியால் மூடி வைக்கவும்.

ஒரு பேனில் 1 ஸ்பூன் வெண்ணெய் + 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வெங்காய விழுது, தயிர் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

ங்கநல்லூர், இன்னர் வீல் கிளப் வாசகியர், இம்மாத)ல்லத்தரசியைத் தேர்ந்தெடுக்க, அருகிலிருந்து நவுகிறார் 'மங்கையர் மலர்' சகோதரி வி. கௌரி.

இல்லத்தரசி

முந்திரி விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ¼ கப்,
க்ரீம் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
தயிர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

அலங்கரிக்க :

கொத்துமல்லி, துருவிய இஞ்சி - சிறிதளவு.

கரம் மசாலா, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் - தேவைக்கு,

பெரிய சதுரமான பனீர் துண்டுகள் - 4 எண்ணிக்கை,

சோயா ப்ளேக்ஸ் - 1 பிடி அளவு.

இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து 1 நிமிடம் வதக்கி, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கவும்.

எண்ணெய் பிரியும் போது, தக்காளி விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.

நன்கு வதங்கியதும் முந்திரி விழுது போட்டு வதக்கவும்.

க்ரீம் சிறிது சேர்த்து அரை கப் நீர் விடவும். உடன் பனீர்த் துண்டுகளை அசைக்காமல் பேனில் வைத்து க்ரேவி மேலே படும்படி கலந்து விட்டு சிம்மில் வைத்து மூடி விடவும்.

மிதமான தீயில் க்ரேவியும், பனீரும்

வேகும்போது வெண்ணெய் சேர்க்கவும்.

இறக்கி, தட்டில் பனீர்த் துண்டுகளை அலுங்காமல் அடுக்கி க்ரேவியை மேலே பரவலாக ஊற்றவும்.

சோயா ப்ளேக்ஸ்ஸைத் தூவவும்.

இஞ்சித் துருவல் (ஜீலியன்ஸ்) தூவி, கொத்துமல்லி தூவவும்.

தேவைப்பட்டால் மிளகுப்பொடி தூவி விடலாம்.

சூடாக சாதம், நான், ரொட்டி பரோட்டாவுடன் பரிமாறவும்.

சோயா பனீர் போஜ்பூரி தயார்.

மிக மிகச் சுவையான, சத்துமிக்க இந்தப் புதிய ரெசிப்பி உங்கள் குடும்பத்தினர் அனைவரையும் சப்புக் கொட்டும் சுவையால் கட்டிப் போடும்.

- எல்.கே. பாக்யலக்ஷ்மி,
குரோம்பேட்டை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஸ்பைஸி பனீர் சாக்லெட்

தேவையான பொருள்கள் :

பனீர்க் கட்டி - 200 கிராம்,
மைதா மாவு - 1 கப்,
பேக்கிங் பவுடர் - 2 சிட்டிகை,
சாட் மசாலாத் தூள்- 1 டீஸ்பூன்,
தக்காளி ப்யூரி - ¼ கப்,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி பருப்பு (சுரசுரப்பாகப் பொடித்தது) - ¼ கப்,
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப,

விழுதாக அரைக்க :

கொத்துமல்லி, புதினா இலை (நறுக்கியது) தலா - ½ கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 3,
பூண்டு - 2 பல்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எலுமிச்சைப் பழச்சாறு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

மைதா மாவுடன் பேக்கிங் பவுடர், உப்பு சேர்த்துச் சலித்துக் கொள்ளவும். இதில் வெண்ணெய், தக்காளி ப்யூரி, சாட் மசாலாத் தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்கு பிசறி விட்டு, சிறிது ஐஸ் வாட்டர் தெளித்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து வைக்கவும்.

பனீர்க் கட்டியை ஒரு இஞ்ச் நீளம், அரை இஞ்ச் அகலத்தில் (அதாவது ஒரு சாக்லெட் மிட்டாய் அளவு) துண்டுகளாக வெட்டவும். விழுதாக அரைக்க வேண்டிய பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பின் பனீர்த் துண்டுகளில், அரைத்த விழுதை நன்கு பூசி, முந்திரிப் பொடியில் போட்டுப் பிரட்டியெடுத்து வைக்கவும். அடுத்து, பிசைந்து வைத்த மாவை, சிறிய பூரிகளாகத் திரட்டி, மசாலா பூசிய ஒரு பனீர்த் துண்டை, அதன் மீது வைத்து, பாய் போலச் சுருட்டவும்.

சிறிது மைதா மாவை, நீர் விட்டுப்



புத்தம் புதிய உடையில் இரத்தக் கறை பட்டு விட்டதா? கவலையேபடாதீர்கள். முதலில் வெறும் தண்ணீரில் கழுவி விட்டு, கறை படிந்த இடத்தை ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) கரைசலில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவினால், கறை எங்கே என்று தேடிக் கொண்டே இருப்பீர்கள்.

- நஸிஹா ஹஃபீஸ், கீழக்கரை.

பசை போலக் கரைத்து, ஓரங்களில் தடவி ஒட்டி, இரு முனைகளையும், சாக்லெட் பேப்பரை முறுக்குவது போல இலேசாக முறுக்கி விட்டு, சாக்லேட் வடிவில் செய்து கொள்ளவும். பின் வாணலியில் பொரிக்க எண்ணெய் விட்டு, சூடாக்கி, செய்த சாக்லெட்களைப் போட்டு, மொறுமொறுவெனப் பொரித்தெடுக்கவும்.

இந்த வித்தியாசமான சுவைமிக்க 'ஸ்பைஸி பனீர் சாக்லெட்டை' ஈவ்னிங் ஸ்நாக்ஸாகவும் கொடுக்கலாம். ஸ்பெஷல் அயிட்டமாக விருந்துகளின் போது செய்து வைத்தும் அசத்தலாம்.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப், கீழக்கரை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பனீர்க் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருள்கள் :

புழுங்கலரிசி - 1 கப்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,

பூரணத்திற்கு :

பனீர் (துருவல்) - 1 கப்,
பொட்டுக்கடலை (மாவாகப் பொடித்தது) - ½ கப்,
வெல்லம் - ½ கப்,
சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்,
முந்திரி பருப்பு (நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தது) - 1 கப்,
ஏலக்காய்த் தூள்- 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பனீர்த் துருவல், பொட்டுக்கடலை மாவு, வெல்லம் பொடித்தது, சர்க்கரை, முந்திரி, ஏலம் அனைத்துப் பொருட்களையும் கலந்து வைக்கவும். பூரணம் தயார்.

அடுத்து, இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்த புழுங்கலரிசியை, தோசை மாவு பதத்திற்கு ஆட்டி எடுக்கவும். வாணலியில் நெய்யைக் காயவிட்டு, அதில் ஆட்டி எடுத்த மாவை ஊற்றி, விடாமல் கிளறவும். ஒட்டாமல் சுருண்டு



சர்க்கரைப் பொங்கல் சூடாக இருக்கும்போதே அரை கப் தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றி, கிளறி இறக்கினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- க. கலாவதிமணியன், பெரணமல்லூர்.

வந்ததும் இறக்கி, சிறிது ஆறிய பிறகு நன்கு அடித்துப் பிசைந்துக் கொள்ளவும்.

சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பூரி தேய்ப்பது போல் தேய்த்து, நடுவில் பனீர் பூரணத்தை வைத்து மடித்து அல்லது கொழுக்கட்டை அச்சில் வைத்து எடுத்து, ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்க, சத்தான மிருதுவான 'பனீர் கொழுக் கட்டை' குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப் பிடும், வித்தியாசமான பலகாரம்!

- ஜே. வனிதா ஜெயராம், திருச்சி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பொடடோ மேத்தி பனீர்

தேவையான பொருள்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - 4,
பனீர் - 10 துண்டுகள் (நீளவாக்கில் வெட்டியது),
வெந்தயக்கீரை - 1 கட்டு,
தக்காளி சாஸ் - ½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலாத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,
உப்புத் தூள் - தேவையான அளவு,
ரீஃபைண்ட் ஆயில் - 150 கிராம்.



பட்டுப் புடைவை வாங்கும் போது 'டபுள் ஸைடு பார்டர்' உள்ள புடைவைகளில் மேல் பக்க பார்டர் முழுவதும் கொசுவம் வைத்து செருக வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் மேல் பக்க பார்டரில் உள்ள ஜரிகை இடுப்பிலிருந்து முந்தானை வரை இருந்தால் போதுமானது. விலையும் குறையும். நெசவாளர்கள் ஆலோசிப்பார்களா?

- எஸ். பிரசன்னா, திருவனந்தபுரம்.

அலங்கரிக்க :

கொத்துமல்லித் தழை - தேவையான அளவு,

வறுத்த முந்திரி - 10

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவி விரல் நீளத்திற்குச் சற்று கனமான துண்டுகளாக நறுக்கவும். கொதிக்கும் வெந்நீரில் அந்தத் துண்டுகளைப் போட்டு மூடி வைத்து நீரை வடித்து விடவும். (3 நிமிடங்கள் மூடி வைத்து பின் நீரை வடித்து விடவும்). வெந்தயக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளைப் பொன்னிறமாகப் பொரித்துக் கொள்ளவும். பனீரையும் மிதமான தீயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய் அதிகமாகக் காயக் கூடாது. வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெந்தயக் கீரையை நன்கு வதக்கி, உருளைக் கிழங்கு, பனீர் துண்டுகளைப் போட்டு (வறுத்தது) கரம் மசாலாத் தூள், உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்கு வதக்கி, தக்காளி சாஸ் ஊற்றவும். சாஸ் ஊற்றி ஒரு கொதி கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து, கொத்து மல்லித் தழை நறுக்கியதைத் தூவி முந்திரி பருப்பு போட்டு அலங்கரிக்கவும். பரோட்டா, சப்பாத்தி, பூரிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையான 'சைட் டிஷ்' ரெடி.

- எஸ். சரோஜா, சென்னை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ராகி பனீர் ஒப்பட்டு

தேவையான பொருள்கள் :

பனீர்த் துருவல் - 1 கப்,

ராகி மாவு - 1 கப்,

பொடித்த கருப்பட்டி - 2 கப்,

தேங்காய்ப் பூ - ½ கப்,

முந்திரி பருப்பு - 10,

ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்,

நெய் - 5 டீஸ்பூன்,

உப்பு - சிட்டிகை.

செய்முறை :

அடிகனமான பாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்து, கருப்பட்டி போட்டுக் கரைந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு, வடிகட்டி (பாத்திரத்தையும் கழுவ வேண்டும், மண்டி ஒட்டியிருக்கும்) மீண்டும் கொதிக்க விட்டு நெய் ஊற்றி (ஊற்றாமலும் கிண்டலாம்) தீயை அணைத்து விட்டு, துருவிய பனீர், தேங்காய்ப் பூ, ஏலப்பொடி, முந்திரி பருப்பு, சிட்டிகை உப்பு, ராகி மாவையும் போட்டுக் கிளறித் தீயை சிம்மில் வைத்து கட்டி விழாமல் நன்றாகக் கிண்டி இறக்கி வைக்கவும். ஓரளவு ஆறியவுடன் எலுமிச்சம் பழம் சைஸில் உருட்டி தட்டை போல் தட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு நெய் ஊற்றி இரு பக்கமும் சுட்டு எடுக்கவும். நல்ல சத்துள்ள எளிமையாகச் செய்யக்

கூடிய ஒரு ஸ்வீட். இந்தப் புது வருடத்துக்கு இதைச் செய்து கொடுங்களேன். விசேஷமாக உங்களைப் பார்ப்பார்கள் உங்கள் நண்பர்கள், நண்பிகள்.

- ஜானகி பரந்தாமன்,
பாளையங்கோட்டை.

பிரசுரத்துக்கு....

பனீர் கபாப்

கபாப் செய்யத் தேவையான பொருள்கள் :

பனீர் - 1 கப் (துருவியது),
தயிர் - ¼ கப்,
உருளைக்கிழங்கு - 2 (வேகவைத்தது)
சோள மாவு - 25 கிராம்,
கடலை மாவு - 25 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
ஓமம் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - தேவைக்கு,
உப்பு - தேவைக்கு,
எண்ணெய் - தேவைக்கு.

கபாப் செய்முறை :

துருவிய பனீர், ஓமம், உருளைக்கிழங்கு, தயிர், உப்பு அனைத்தையும் நன்றாகப் பிசைந்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் மிளகாய்த் தூள், கடலை மாவு, சோள மாவு, மஞ்சள் தூள், கொத்துமல்லி சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும்.

இந்தக் கலவையை உருண்டை உருட்டி சிறிது சோள மாவு தொட்டு, சிலிண்டர் போல் கையில் உருட்டவும். இதுதான் கபாப். இதனை வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து பின் பொரித்து எடுத்து வைக்கவும்.

கிரேவி செய்யத் தேவையான பொருள்கள் :

பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் - சிறிது.
சோம்பு - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 4,
வெங்காயம் - 1 கப் (அரைத்த விழுது),
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
தக்காளிச் சாறு - 1 கப்,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
முந்திரி விழுது - ½ கப்,
உப்பு - தேவைக்கு,
எண்ணெய் - தேவைக்கு.

கிரேவி செய்முறை :

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் காய வைத்து சீரகம், சோம்பு, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், வரமிளகாய் போட்டு வதக்கவும். இதனுடன் வெங்காயம் (அரைத்தது), சேர்த்து நன்கு சிவக்கும் வரை வதக்கவும். பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், தனியா ஆகியவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சேர்க்கவும். கடைசியாக, தக்காளிச் சாறு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து உப்புப் போட்டு கொதிக்கவிடவும். பின் முந்திரி விழுது சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகக் கொதித்தபின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பனீர் கபாப்களை இந்தக் கிரேவியுடன் சேர்த்து (அதிகம் கிளறக் கூடாது. பனீர் உடைந்து விடும்) கொத்துமல்லித் தழை தூவிப் பரிமாறவும்.

இந்தப் பனீர் கபாப் சப்பாத்தி, பூரிக்கு ஏற்றது.

- யாஷ்வி விஜய்குமார்,
விருதுநகர் - 1.

ரவா தோசை செய்யும் பொழுது இரண்டு ஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். தோசை நன்கு சிவந்து மொறுமொறுவென இருக்கும்.

- ஆர். லட்சுமி, மதுரை - 16.



விவாதம்



புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தின் கந்தக்குறிச்சி கிராமத்தைச் சேர்ந்த சாந்தி, பல தடைகளைத் தாண்டி தடகள வீராங்கனையாக உயர்ந்திருக்கிறார். சமீபத்தில் தோஹாவில் நடந்த ஆசியப் போட்டியில் 800 மீட்டர் ஓட்டத்தில் இரண்டாவதாக வந்து வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்று, பிறந்த நாட்டுக்கும் ஊருக்கும் பெருமைசேர்த்தார்.

பெரிய நகரங்களில் வளரும் பெண்களே கூட, திறமையிருந்தும் எப்படி முன்னேறுவது என்று திணறிக் கொண்டிருக்கும் காலகட்டம் இது.

உற்சாகத்தை ஊனப்படுத்தாதீங்க!

இந்த நிலையில் ஒரு விவசாயத் தொழிலாளிக்கும் செங்கல் சூளை கூலித் தொழிலாளிக்கும் மகளாகப் பிறந்த சாந்தி, இந்த நிலைக்கு உயருமுன்னர் எத்தனை சங்கடங்களையும், சரிவுகளையும் சந்தித்திருப்பார் என்று எண்ணும் போது கண்கள் பனித்துப் போகின்றன. எத்தனை சவால்கள் வந்திடினும், இலட்சியத்தை அடைந்தே தீருவேன் என்று பல போட்டிகளில் சாதித்து, சபாஷ் பெற்றிருக்கிறார் சாந்தி. அந்தச் சாந்திக்கு இப்போது சோதனை.



'சாந்தி ஆண்மைத் தன்மை உள்ளவர்' என்று சந்தேகம் தோன்றவே, பாலியல் சோதனை நடத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஆண்மைக்கு உரித்தான ஹார்மோன்கள் அவரது உடலில் அதிகமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டதால், அவர் பதக்கத்தைத் திருப்பித் தர வேண்டும் என்று, ஆசிய விளையாட்டுக் குழு சொல்லியிருக்கிறது.

உடலியல்ரீதியாக சாந்தி பெண்ணாகத்தான் இருக்கிறார். அவர் பெண்ணாகப் பிறந்தார் என்பதற்கு மருத்துவமனைச் சான்றிதழ் உள்ளது. ஆண்களுக்கான ஹார்மோன்கள் அவரது உடலில் அதிகமானதற்கு உணவுப் பழக்கம் கூடக் காரணமாக இருக்கலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள். பல தடகள வீராங்கனைகள் கடுமையான பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு காரணமாக, பெண்மைக்கான பொலிவை இழந்து விடுகிறார்கள் என்பதே உண்மை.

இந்தச் சூழலில் சாந்தி மனம் கொஞ்சமும் தளரக் கூடாது. வெள்ளியைப் பிடித்த சாந்தி தங்கத்தை குறிவைக்க வேண்டிய நேரமிது. இதுவரை கடந்து வந்த பாதையை விட, எதிரில் வரும் பாதை கலபமானதுதான். இப்போது ஏற்பட்டிருக்கும் சங்கடம் மனோவலிமையுள்ள சாந்தியால் சமாளிக்க முடியாத ஒன்றல்ல.

நல்லெண்ணம் கொண்டவர்களும் பத்திரிகைகளும் சாந்திக்குத் தன்னம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும் உண்டாக்க வேண்டும். சாந்தி தடைகளை வெல்வார், தாய்நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்ப்பார். இது உறுதி!

- ஸ்ரீநி

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

ஜனவரி 2007
புத்தகம்-2

கல்யாணப் பொண்ணு...
கண்ணான கண்ணு!

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

இணைப்பிதழ்



திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில்
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. **800/-**
(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. **15/-**)

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க **Profile** விளம்பரம் ரூ. **2500/-**

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை, நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032. தொலைபேசி: 2225 1522 / 2225 1324
Fax: 044-2225 1021 email: marketing@kalkiweekly.com

அவருக்காக!



செவ்வாய் தோஷமும்,
நாகதோஷமும்
தீண்டிப் பார்த்த என் ஜாதகத்தை
நைந்து போகாமல்
ஒட்டவைத்த உன் உறவுக்கு
ஆபீஸ் போக ஸ்கூட்டர்,
கையில் வைர மோதிரம்
என்று வஞ்சம் கொடுத்து
இலட்சியத்தை இலட்சமாக்கி
மறுதலித்துப் பேச முடியாமல்
மௌனமாகி ஊமையாகி
துடித்துப் போன உதடுகளில்
லிப்ஸ்டிக் சிரிப்பை
உதிர்த்துக் கொண்டிருப்பது எல்லாம்
கடமை முடிந்தது என
கண் மூடித் தூங்கும் என்
அப்பாவுக்காக!

- ஜெயந்தி சிவகுமார், ஏற்காடு.

திருமணப் பரிகார ஸ்தலம்

“நான்முகன் பிரம்மாவுக்கு, ஏழு மானசிக புத்திரர்கள். அவர்களில் பிரதான மகன், காஷ்யப மகரிஷி. அவருடைய மனத்திலிருந்து உதித்தவள்தான் மனஸாதேவி!

மனஸாதேவி, என்றைக்கும் பதினாறு

* திருக்கோயில் அழகிய முகப்பு



மாங்கல்ய வரம் தரும்



வயதுள்ள பெண். கூர்மையான முகம்; நீண்ட வளைந்த மூக்கு, ஒட்டிய கன்னங்கள்; ஏறு நெற்றி! சர்ப்பத்தின் வடிவிலிட்டப்பட்ட குங்குமத் திலகம். சர்ப்பங்களே குண்டலமாகக் கொண்ட காதுகள். உடலின் எட்டு அவயங்களில் சர்ப்ப அலங்காரம் வெண்மையான ஆடையில் மலை மேல் நின்ற கோலம். ஒரு கையில் அபயம்; மறு கையில் வரதம். மூன்றாவது கையில் சூலம்; நான்காவது கையில் உருட்டிய வெண்ணெய்!

மனஸாதேவிக்கு இரக்க குணம் அதிகம். அவளை நினைத்துப் பிரார்த்தித்தாலே போதும், வெண்ணெய் போல உருகி விடுவாள். பக்தியாலே ஒரு பூ போட்டு, “அம்மா” என்று அழைத்தாலே ஓடோடி வந்து காத்திடுவாள். தாமதம் செய்ய மாட்டாள். உட்கார்ந்த கோலத்தில் இருந்தால், கையை ஊன்றி எழுந்து வர நேரமாகுமே! நின்ற கோலத்தில் இருந்தால், உடனே வந்து விடலாமே!”

“மனஸாதேவியின் சிறப்பம்சம் என்ன?

காஷ்யப மகரிஷிக்கு நீண்ட நாட்களாக குழந்தைப்பேறு இல்லை. தன் மனத்தில்

மனஸாதேவி!

உதித்த புத்திர ஆசைகளையெல்லாம் மனசாலேயே துதித்து, உருவகித்து, அதையே பெண் குழந்தையாகப் பெற்றார் காஷ்யபர்.

மனசினால் துதித்துப் பெற்றவள் என்பதால் அப் பெண் மனஸாதேவி என்று பெயர் பெற்றாள்.

அவள் கல்யாணப் பிராயத்தை அடைந்ததும், சிவனையும், திருமாலையும் நினைத்து தவம் மேற்கொண்டாள். "எனக்கு நல்ல கணவனையும், நிறையப் பிள்ளைகளையும் கொடு" என்று பிரார்த்தனை செய்தாள்.

• நாகராணி - நாகராஜா

சிவனும் மகாவிஷ்ணுவும் அவளை மெச்சி, 'ஜரத்காரூர்' என்ற மகரிஷியை விவாகம் செய்து வைத்தார்கள். அவர்களுக்கு சர்ப்ப வடிவத்தில் 'ஆஸ்திகன்' என்ற மகன் பிறந்தான். அதன் பிறகு நிறைய சர்ப்பங்களைப் பெற்று, பாதாள லோகத்துக்கு அனுப்பி வைத்தாள். அதனால்தான் இன்றைக்கும் பாம்புகள் இருண்ட பொந்துகளில் வசிக்கின்றன.

நாகதேவதையான மனஸாதேவியை, உள்ளன்போடு வழிபட்டால், எத்தகைய கடுமையான நாகதோஷமாக இருந்தாலும், விலகி விடும்.

யார் யாரெல்லாம் சர்ப்ப வழிபாடு செய்ய வேண்டும்? ஜாதகரீதியாக 2, 4, 6, 8, 10, 12ல் ராகு, கேது மறைந்திருந்தால் கல்யாணம்





"கல்யாணம் நிச்சயம் ஆகறவரைக்கும் நாங்க யாரும் பொண்ணு வீட்டுல கைநனைக்க மாட்டோம்...!"

"சரி...! அதுக்காகச் சாப்பிட்டுட்டு கையே கழுவாம கிளம்பறது கொஞ்சங் கூட நல்லா யில்லை சம்பந்தி...!"

- ஆர். பிரசன்னா, கரூர்.

தாமதமாகும். 7, 5ல் ராகு, கேது இருந்தால், புத்திரபாக்கியம் தாமதமாகும். 10-ம் இடத்தில் ராகு, கேது இருந்தால் தாம்பத்திய சுகம் குறையும். இதுபோன்ற தோஷம் உள்ள ஜாதகக்காரர்கள், மனஸாதேவியை தினமும் ராகு காலத்தில் 'ஓம் ஹ்ரீம் மனஸாதேவியே நமஹ!' என்று 108 முறை ஜெபித்து, தேவிக்கு பால் நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டால் ஜாதகரீதியான ராகு, கேது, தோஷம் நிவர்த்தியாகும்..." என்கிறார் சாக்தஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகள்.

சென்னை, பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில், சோழங்கநல்லூரில், ஸ்ரீ பிரத்யங்கரா கோவிலில் 108 நாகங்கள் புடைசூழ, நாகராஜா தன் பத்தினியான நாகயக்ஷியுடன் கொலுவீற்றிருக்கும் நாகராஜா தர்பாரில் ஒவ்வொரு வெள்ளி, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் நாகதோஷ நிவர்த்தி பூஜை ராகு காலத்தில் நடைபெறுகிறது. அத்தருணத்தில ஆண்களும், பெண்களுமாக வெளியூர் களிலிருந்து என்று ஏகப்பட்ட பக்தர்கள் பக்திசிரத்தையோடு பரிகாரம் செய்ய வருகிறார்கள்.

"எனக்கு இருபத்தைஞ்சு வயசாகுது! மூணு வருஷமா மாப்பிள்ளை பார்க்கிறாங்க! ஜாதகம் எடுத்துக்கிட்டுப் போறவங்க எல்லாம், "ராகு - கேது தோஷமிருக்கு"ன்னு சொல்லிட்டு மறுத்துடுவாங்க. என்னோட தோழிக்கும் சர்ப்ப தோஷம் இருந்தது; இங்கே வந்து பூஜை செய்த உடனேயே கல்யாணம் ஆகி, சந்தோஷமா இருக்கா. அவ

எப்படிச் செல்வது?

பேருந்து : 21 எச் - பிராட்வே - கேளம்பாக்கம்
19 பி - 19 கே சைதை - கேளம்பாக்கம்.
எம் 5 - அடையார் - சோழங்கநல்லூர்.
சி 51 - தாம்பரம் - அடையார்.

இறங்குமிடம் : சோழங்கநல்லூர், செக் போஸ்ட்.
சென்னை மாநகரப் பேருந்துகள்



• சந்நிதியில் பக்தர்கள் கூட்டம்

சொல்லித்தான் நானே வந்தேன்!'' என்றார் காயத்ரி என்ற பெண் நம்பிக்கையுடன்!

"நாகதோஷம் இருக்கிறவங்க, இந்தக் கோயில்ல வந்து பெயரைப் பதிவுசெஞ்சுக்கணும்... செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகள்ல, நமக்கு உகந்த நாளா பார்த்து, ராகு காலத்துல பரிகாரம் செஞ்சுக்கணும். போனதும் சங்கல்பம் செஞ்சு, நம்ப கையிலேயே பால் சொம்பைக் கொடுத்து, மனஸாதேவிக்கும் நாகராஜனுக்கும் அபிஷேகம் பண்ணச் சொல்றாங்க.

அப்புறம் மஞ்சள் வஸ்திரம், பூ, பழம் எல்லாம் சமர்ப்பிக்கணும். ஒரு தலை உடைய ராகு உருவமான நாக வெள்ளி விக்ரகத்தையும், ஐந்து தலை உடைய கேது உருவமான நாக வெள்ளி விக்ரகத்தையும் சிரத்தையோடு உண்டியலில் போட்டு விடணும். அவ்வளவுதான்! தோஷம் நிவர்த்தி ஆயிடும்!'' என்றார் மதுரையிலிருந்து வந்திருந்த ஜெயலக்ஷ்மி, மோகன் தம்பதி. இவர்கள் பரிகாரப் பூஜை செய்து பலன் கண்டவர்கள்.

சரக்கொன்றை, நாகலிங்கம், புன்னை போன்ற மரங்களின் கீழ் தர்பார் நடத்தும் மனஸாதேவி - நாகராஜா தம்பதியை ஒருமுறை பார்த்து மெய்சிலிர்க்கத் தொழுது விட்டு வாருங்கள்! கல்யாணத் தடை நிச்சயம் விலகும்! அழகிய குழந்தை மடி மேல் தவழும்!

- ஆனந்தி நாராயணன்,
ஊரப்பாக்கம்.



நலங்கு நாசூக்கு

உறவினர் வீட்டில் திருமணம் முடிந்து போட்டோ ஆல்பமும் சி.டிகளும் வந்தன. உறவினர் உட்பட சில முக்கியமான பெண்கள் நலுங்கு வைத்த காட்சிகள் பதிவில் இல்லை. தொடர்பானவர்கள் வேண்டுமென்றே இருட்டடிப்பு செய்ததாகச் சண்டை போட்டார்கள்.

உடனே அவர், "மேடம்... நலுங்கு செய்யும் போது மணமக்களுக்கு வலப்பக்கம் நின்றுதான் செய்யணும். இடப் பக்கம் நின்று குனிந்து செய்யும் போது சேலை விலகி ஆபாசமாகி விடும். அதை எப்படி நேரடியாகச் சொல்ல முடியும்? இந்தப் பக்கமா வந்து செய்யுங்கன்னு சொல்லுவோம். கேட்கலைன்னா பதிவுசெய்யாம விட்டுடுவோம்..." என்று உண்மையை அப்பட்டமாக உடைக்கவும் எங்கள் பக்கத் தவறை உணர்ந்தோம்.

- க. கஸ்தூரி, திருவாரூர்.

தாட்பூட் சம்பந்தி!



திருமணம் என்றாலே மகிழ்ச்சி, சந்தோஷம்தான். ஆனால் அதை கவலையும், டென்ஷனுமாக மாற்றுவோர் பலர் உண்டு. அவர்கள் திருந்த வேண்டும் என்னும் நல்லெண்ணத்தோடுதான் இதை எழுதுகிறேன்.

மாப்பிள்ளை வீட்டார் ஏற்பாடு செய்யச் சொன்ன மண்டபத்தைத்தான் ஏற்பாடு செய்திருந்தோம். முதல் நாள் மாப்பிள்ளை வீட்டாருக்கு என ஏற்பாடு செய்த அறைகளில், ஒன்றில் அவர்கள் வரும்முன் தவறுதலாக, காலியாக இருக்கிறதே என யாரோ தங்கி இருக்கிறார். இது எங்களுக்குத் தெரியாது.

அங்கு சென்ற மாப்பிள்ளையின் தகப்பனார், எதுவுமே விசாரிக்காமல், உடனே கோபமாகப் பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு, 'ஓட்டலில் தங்கப் போகிறேன்' என்று வெளியேறி விட்டார். எனது உறவினர்கள் அவர் பின்னாலேயே 'கேட்' வரை சென்று, "சார், சார், உங்கள் ரூம்தான் அது! இனி நீங்கள் தங்கலாம்" என எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும், துளிக்கூட அவர் மனம் இரங்கவில்லை. அன்று இரவு முழுதும் திருமணம் எப்படி நடக்குமோ என ஒரே கவலை. அவர்கள் வீட்டுச் சம்பந்திகளே அவர் செய்தது தவறு எனச் சுட்டிக் காட்டியும், அவர் கோபம் மாறவேயில்லை. கடைசியில் எப்படியோ திருமணம் நடந்தது.

இன்று வரை அவர் இப்படி நடந்து எதைச் சாதித்தார் எனத் தெரியவில்லை. தயவுசெய்து சிறு குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள் என்பதே எனது வேண்டுகோள்!

திருமணம், மகிழ்ச்சியாகத்தான் நடக்க வேண்டும். மனக்கசப்போடு அல்ல!

- கே. சாந்தி, முகப்பேர்.

திருமணத் தடை விலக...!

-ஆண்களுக்கு

சென்ற இதழில் திருமணத் தடை விலக 'விறல் மாறனை' என்ற திருப்புகழ் பாடலைக் குறிப்பிட்டிருந்தார் சியாமளா சுவாமிநாதன். திருமணம் கைகூட கன்னிப்பெண்கள் கூற வேண்டிய திருப்புகழ் அது. கல்யாணமாகாத இளைஞர்கள் திருமணம் கைகூட சொல்ல வேண்டிய திருப்புகழ் இதோ :

நீலங்கொள் மேகத்தின் மயில்மீதே
நீ வந்த வாழ்வைக் கண்டதனாலே
மால் கொண்ட பேதைக்குன்
மணநாளும்
மார்தங்கு தாரைத் தந்தருள்வாயே
வேல் கொண்டு வேலைப்
பண்டெறி வோனே
வீரங்கொள் சூரர்க்குங்குலகாலா
நாலந்த வேதத்தின் பொருளோனே
நானென்று மார்தட்டும் பெருமானே
மார்தங்கு தாரைத் தந்தருள்வாயே!

தினமும் இதைப் பக்தியுடன் கூறி வந்தால், கண்டிப்பாகத் திருமணம் கைகூடி வரும்.

- மாலதி சுந்தரராஜன்,
திருவனந்தபுரம்.



யோசிப்போமா?

அசம்பாவிதம் வேண்டாமே!

முற்காலங்களில் பால்ய விவாஹம் நடக்கும். பெண்ணுக்கு ஏழெட்டு வயதுக்குள், பையனுக்கு பன்னிரண்டு வயதுக்குள்ளேயே கல்யாணம் செய்யும் பழக்கம் இருந்தது. நான்கு நாட்கள் கல்யாணம். வைதீகச் சடங்குகளால் குழந்தைகளுக்குச் சோர்வு ஏற்படும்



என்று, அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவதற்காக, கல்யாணங்களில் தோள் தூக்கி மாலை மாற்றுதல், ஊஞ்சல், நலுங்கு, ஊர்வலம் என்று வேடிக்கையும் விளையாட்டுகளும் செய்து வந்தார்கள். மணமக்கள் சிறுவர்களாக இருந்ததால், தாய் மாமனும் சிறு வயதாக, திடகாத்திரமாக இருப்பார். குழந்தைகளும் பயமில்லாமல் மாமாவின் தோளில் இரு பக்கங்களிலும் காலைப் போட்டுக் கொண்டு தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு, 'ஜம்' என்று (பெருமாள் கருடவாகனத்தில் அமர்வதைப் போல) உட்கார்ந்து கொள்வார்கள். மாமாக்களும் ஓடி ஓடி, மாலை மாற்றுவார்கள். எல்லோருக்குமே அது சந்தோஷமாக இருக்கும்.

இப்பொழுது 24 வயதுக்கு முன் எந்தப் பெண்ணும் கல்யாணம் செய்து கொள்வதில்லை. இக் காலத்துக்கு இது நியாயமானதும் கூட. ஒரு பெரிய பெண்ணை நடுத்தர வயது கடந்த தாய் மாமனால் தூக்க முடியாது. மூன்று நான்கு பேராகத் தூக்கி மாலை மாற்றும் போது அந்தப் பெண்ணுக்குக் கூச்சம் பயம் ஏற்படுகிறது. வெயிட்டைத் தூக்கினால், இடுப்பில் பிடிப்பு, முதுகுவலி, முட்டி வலி ஏற்படுவது எல்லா வயதினருக்குமே சகஜமாக இருக்கிறது.

அண்மையில் ஒரு கல்யாணத்தில் ஒருவர் உற்சாக மிகுதியால் கல்யாண ஊஞ்சலை வேகமாக ஆட்டி விட, ஸ்டாண்ட் போட்டுத் தற்காலிகமாக அமைக்கப்பட்ட ஊஞ்சல் அப்படியே பின்னால் விழ, மணமக்கள், பின்புறம் சரிய, பின்னால் நின்று கொண்டிருந்த பெண்கள் பயத்தால் அலற, ஒரு நிமிடம் எல்லோருடைய இதயங்களும் நின்று துடித்தன. நல்ல வேளையாக பெரிய அசம்பாவிதம் நடைபெறவில்லை. மங்களகரமாக மணம் நடக்கும் வேளையில் எதற்கு இந்த விபரீதங்கள்?

முகம் நிறைய மகிழ்ச்சியும், மனம் நிறைய வாழ்த்தும் போதுமே!

- ஆர். ஆண்டாள்,
சென்னை.

மணமகள் தேவை



B. PRABBU

Iyer Vadamal, Bharathwajam, 24th Sept. 1979, Chitirai 4th patham, Thula Rasi, 174 cm, B.P.T. Dip. Sports PT Consultant Physiotheraphist Neurophysilogist working in St. Mary's Hospital, Thoduphuza, Kerala, Rs. 12,000/- p.m. + perks. Only Son, Own House, Plot. Parents employed seeks fair and good looking. Post-graduate Brahmin employed girl. Subsect no bar. Phone : 04362 272608; Cell : 09895260813. Box No. 13132

C. JAYAKUMAR, M.Com.,



Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Ayilyam(4), 33(6/6/1973) fair, 180cms, M.Com., 19,000 Accounts Finance Officer, Ltd., Co., Chennai, clean habits, seeks very poor, Middle Class family, fair girl within 26, Minimum +2, send horoscope with photo V. Kannan 86/41, Gandhi Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 044-2371 3384/9841113151.



G. RAJESH, F.C.A., DISA

பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண, ரேவதி (முதல்), 33+, 172 செ.மீ., v.fair, slim, only son, Own House & Plots. Practicing Chartered Accountant. Rs. 37,000/- வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜி. கற்பகம், 115, மல்லிகை தெரு, ராம் நகர், திண்டுக்கல் - 5. ஃபோன்: 0451-3298251, email: grajesh@dataone.in

B. THIRUMALAI, MBA, MMM



Thengalai Iyengar, Kousigam, Aug. 1977, Thiruvonam, 5.7', M.B.A., M.M.M., Manager Marketing, Satellite Channel, Bengalooru, Seeks traditional Cultured , Qualified Iyengar girl. S. Balakrishnan (Father), No. 38/1, 'Ground Floor', A. Govindappa Building, First Main, Malleshpalya, New Thippasandra Post, Bengalooru - 560 075. Mobile : 0-9845775162.

◆ இந்து, திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, உத்திரம், கன்னி ராசி, செப்டெம்பர் 1978, 5.10', 70 கிலோ, B.E., M.B.A., Cognizant U.S.A. சென்னையில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு தொழிற் படிப்பு/முதுகலைப் படிப்பு படித்த வேலைக்குப் போகும்/போகாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. 04633-224650 பெட்டி எண் : 13123

◆ Madhwa Kannada, 30/170 MCA fair, Moolam, Salavatcha Gothram, Chennai well settled 6 lacs p.a. seeks suitable Brahmin brides. 26185551/ smaravindh@gmail.com Box No. 13124

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ரேவதி, 32, 5.5',/ B.Com., PGDPL 18,000 தனியார், உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. அணுகவும் : 044-43579565 பெட்டி எண் : 13129

◆ Iyengar, Vadagalai, 50 years, Thiruvathirai, Legally divorced, no encumbrance, seeks, graduate, employed girl below 40 years No dowry. Simple marriage. Contact : 24465407 Box No. 13130

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyaba, Vishagam, 79/167 cm., B.Tech., MBA in U.K. working in Muscat. Seeks professionally qualified, Vadamal girl born after 1984. email : lux369@yahoo.co.in Box No. 13131

◆ Keralite Iyer Tamil, Post-graduate 41 years, Boy working as Manager Pvt. Firm in Kerala earning 3.60 lacs annually having Own House seeks suitable unmarried Iyer graduate girl. No demands. Contact : 09387103069 or 09391006026 Box No. 13133

◆ Iyer, Vadamal, Thanjavur, Aswathy, 30/5.6 well built M.A. M.B.A., working Pune middle Management seeks suitable Non-Viswamitra/Kausika bride interested in Music. 020-2428 2340/080-2458 6258 044-22273823 Box No. 13134

◆ எம்.காம். படித்துப் புதுடெல்லியில் டெலிமார்க்கெட்டிங் எக்ஸிகியூடிவ்வாக BPOவில் 10,000/- சம்பளத்தில் பணிபுரியும் துளுவ வெள்ளாளர் மணமகனுக்கு (1977/179 செ.மீ., ரிஷப ராசி, கார்த்திகை நட்சத்திரம்) எம்.எஸ்ஸி.,/எம்.ஏ./எம்.காம்/பி.எட்.. படித்து வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. போன் நம்பர் : 011-27853793 பெட்டி எண் : 13135

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Pooradam, 37, 5.5', smart boy employed as Clerk Private Engineering College seeks suitable bride. Salary 5000/- Own House & Lands. Ph:044-2481 6733 Box No. 13136

◆ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Rohini, 29/172/Chennai, Handsome, Decent family background, only son, B.E., Computer Science, MNC, 7.9 lakhs p.a. Innocent Legal Divorcee, Mutual Consent, unconsummated marriage (still a Bachelor), No Encumbrance - seeks homely Unwed Bride. Subsect no bar. All facts on first marriage, about Groom can be obtained from girl & Girl's parents of First Marriage. Contact (044) 23750705. Box No. 13137

◆ Iyengar, Vadagalai, Athreya, Rohini, 34/170cm, B.A., HDCA, (MBA), Executive in Pvt. Ltd. Co., Chennai, Rs. 9000/- seeks +2/Graduate girl from respectable family. Contact : 044-25591272 Box No. 13138

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, ஆத்ரேயம், கேட்டை, 29/6', பி.ஏ. தனியார் நிறுவனம் ரூ. 6000/- உடன் பிறந்தோர் இல்லாத (தகப்பனார் மட்டும் உள்ள) ஒரே பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. போன்:9382169493 பெட்டி எண் : 13139

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwaja, Swathi, 26/6ft, B.Tech (REC) 75,000/-

Lead Engineer in MNC, Bangalore seeks post-graduate, employed/ unemployed bride. Subsect no bar. Box No. 13140

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், எம்.ஏ., டி.சி. டெக்னாலஜி, 31, உத்திரட்டாதி 1ம் பாதம், எல்.ஐ.சி. யின் வீட்டுக் கடன் வசதித் திட்டத்தின் Franchisee மற்றும் டூரிஸ்ட் வேன்கள். மாத வருமானம் ரூ. 30,000/- இந்த ஜாதகருக்குப் பட்டப் படிப்பு முடித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 0451-2420145; 94430 28069 பெட்டி எண் : 13141

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, காஸ்யபம், பூசம் 1978, 6.1', டி.எம்.ஈ., கம்ப்யூட்டர் நெட் ஒர்க்கிங் படிப்பு (B.C.A.- IGNOU) சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் மாதம் ரூ. 14,000 சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு படித்து வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. தொலைபேசி : 044-2259 2532 பெட்டி எண் : 13142

◆ Iyer, Vadamal, Neythruba Kashyapa Gothram, Pooram, 27/ 5.7', B.Tech., SW Engg., CTS Chennai, 5 Lakhs per annum, seeks well qualified and employed girl. Ph :044-22480311. Box No. 13143

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Poonarpoosam 3rd padam, 17.1.1965, B.Sc., MBA, LIC of India Div. Officer seeks graduate/+2 girl. Middle class family also ok. No demand. Phone : 04348238469, 0934 4779579 Box No. 13144

◆ Tirunelveli Saiva Pillai, 30/171 cm, Karthigai, fair, B.Sc., Chartered Accountant, Bank Manager, Salary Rs. 41,000 p.m. seeks fair bride professionally qualified from same caste. Apply with Bio-data and horoscope. Box No. 13145

◆ Architect/Builder/Promoter 28/180 fair, Uthiradam, Sownaka, Ashtasahasram, 1.5 lacs p.m. seeks educated fair, good-looking home loving bride from good Iyer family. Ph : 044-26181705 cell:9884308780 Box No. 13146

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Ayilyam IV, 1977, 5.11', M.Sc., employed in Pvt. Firm Oman. Muscat Rs. 30,000/- p.m. seeks suitable bride. Phone :044-6538 3847. Box No. 13147

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, 28/ 5.10', Pooradam, B.E., Software Engineer, Bangalore, seeks suitable professionally qualified, employed girl. Suddha Jadhagam. Contact : 080-23191311 Box No. 13148

◆ Iyer Boy, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, 177cms, 1982, Sudha Jatakam, Fair, Clean habits, Engineer (CS), MNC (Kerala) seeks educated, good-looking, employed girl from decent family. Ph : 0471-2463962, 9446508361 (cell) Box No. 13149

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Uthiratadhi-2, June 1976, 6.2', No Chevvai Dosham, Dip. Ref & AC, (Part time BE Mech) Sr. Project Engr. Voltas, Chennai, Rs. 23,000/- p.m., seeks healthy homely girl from decent family. Ph : 044-2372 5996. Box No. 13150

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, Poosam, 35/5.7', DECE, Business, Dindigul, 12,000/- seeks employed girl. Subsect no bar. Contact with horoscope. 0-9842153873. Box No. 13151

◆ Kashyapa, Pooradam, 1978/5.11', B.E. PGDCA, SW Professional working MNC Hyderabad seeks professionally qualified Hindu girl. Mother Tamil Iyer- Father Kannada Nadavar. Contact : (M) 9820953133 (R) 022-2811 3505 Box No. 13152

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், கிருத்திகை-2, ஏப்ரல் 1972, மாநிறம், 162 செ.மீ., ஐ.டி.ஐ. தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் வணிக உதவியாளராக மாதம் ரூ. 9500 வருமானம் உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு செல் : 9443625742, 04172-231433 பெட்டி எண் : 13153

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Moolam 3rd padam, 31/170/10 lacs p.a. B.Com., ICWA, CA Final, ACS Final Accts Manager MNC Bangalore, Legal Divorcee without any encumberance needs educated home loving girl, decent family. Simple marriage. Divorcees, widows excuse. Box No. 13154

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 42/158 எம்.ஏ., சொந்தத் தொழில் செய்கின்ற (Manufacturing of Asafoetida & Comphor Tabletting Unit) மாதம் ரூ. 15,000 வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. போன் : 04367-250 959/944340 2230. பெட்டி எண் : 13155

◆ Iyer, Vadamal, Kausigam, Sadhayam 32, 175 cms, fair, PG MBA, MNC, Chennai Rs. 25,000/- Own Flat needs graduate bride employed/unemployed. Subsects acceptable. Contact : 044-2476 9315 /9841006103. Box No. 13156

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyaba, Karthigai-4, 1971, B.Sc., 168cm, MNC, Bangalore, Rs. 21,000/- seeks graduate, girl with good family background. Contact parents. Phone : 044-2474 1542. Box No. 13157

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், சிவப்பு 6', பூசம், 1968, 11, ஹைதராபாத்தில் வேலை, 3500/- பக்தியுள்ள, திருமணமாகாத பையனுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள், வேறு பாஷை பேசும் பிராமணப்பெண், முன்னுரிமை டெயிலரிங் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணாயிருந்தாலும் பரவாயில்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 13158

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 30 வயது, B.Com., HDSE (MBA) படித்து சென்னையில் தனியார் (MNC) நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும், ரூ. 12,000/- சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு, வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 2461 4166. பெட்டி எண் : 13159

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 4ம் பாதம், வயது 37, சாஃப்டுவேர் என்ஜினியர், வருமானம் ரூ. 25,000/- வடமாள்/பிரஹசரணம் மணப்பெண் தேவை. ஃபோன்:04286-255147. பெட்டி எண் : 13160

◆ Viswamithra Vadama, Moolam Boy, B.A. D.T.P. 1973/173 cms, slim, fair, clean habits, 8000/- p.m. + perks, Owns Flat at Madras, Only son, Sai Baba Devotee. Contracted Diabetes and Proteinurea at 30 and after treatment, they are under control and he is leading a normal life; girl with similar or minor problems no bar. cell : 944464 9673.Box No. 13161

◆ Iyer, Vadama, Suddha Jadagam, Koundinya, Poorattadhi-4, fair, good-looking, 28/178 cm, B.A., Corp + Computer skills, 70,000/- plus, employed in Hongkong as Asst. Manager, seeks preferably educated employed girl. Contact : 044-2433 1638. Box No. 13162

◆ Vadamal, Vadhoolam, Revathi, 36 years, 5.8', fair, M.A DTM, Sr. Asst.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

Income Tax Mumbai, Rs. 18,000/- p.m. wanting Graduate, Homely Iyer bride. Box No. 13163

◆ வடமாள், கௌசிகம், 5.6', 35, B.E., Engineer, P.S.U. நல்ல பழக்க வழக்கம் உள்ள கல்யாணமாகி 2 மாதத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான ஐயர், தெய்வ நம்பிக்கை உள்ள மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண் : 13164

◆ வடகலை ஐயங்கார், ஷடமர்ஷணம், கார்த்திகை 35/5.5', B.A. (Eco) Marketing Officer in Karur Visya Bank சிகப்பு நிறமானவருக்கு பணிக் குச் செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஐயர் சம்மதம். குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப் பிக்கலாம். போன் : 044-6538 8968/ 93821 84574. பெட்டி எண் : 13165

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், மூலம் 3ம் பாதம், 30/176 செ.மீ., ஹரிஹரன் B.E., 3 Lacs p.a. ஹிண்டுவில் இன்ஜினியராக உள்ள வரனுக்கு BE, MCA, CA படித்து வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. தொடர்பு: 98415 96977 பெட்டி எண் : 13166

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Maham, 32 years, 5.10', B.E. (MBA) Regional Service Head L.G. Electronics Ltd (MNC) Poona seeks home loving girl. Box No. 13167

◆ Iyer. Vadama, Bharadwajam, Hastham- 4, Dec. 77, 5.7', B.Sc., C-DAC, working in MNC Bangalore, earning 5 lakhs p.a. seeks graduate employed girl. Contact : 022-2506 4799 Box No. 13168

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Visakam, Thula Rasi, 30 years, 163cm, P.hd., (Agri) fair, working in Taiwan as P.D.F., Salary 60,000 T.Dollar/month. Desired : well qualified, fair looking girl. Contact : Ph No. 04652-295585. Box No. 13169

◆ Kerala Iyer, Brahacharanam, Sagirithi, Thiruvonam, fair, 29/ 5.11', M.A. (PA to DIG) BSF at Jodhpur City (Rajasthan) Rs. 17,000/- p.m. seeks good-looking, domestically trained, Graduate or Plus 2, unemployed, Iyer/ Iyengar girl. Contact with BHP to 944 9986781. Box No. 13170

◆ Vadamal, Kutsava Gothram, Thiruvonam, January 1980, 170cm, Lead Software Engineer, Major MNC Bangalore seeks educated home-loving girl from respected family. nandu.krishnan@gmail.com Box No. 13171

◆ Iyengar, Thengalai, Poosam, 26 years completed, 5.6', Boy, Niethrubha, Kasyabam, working as Assistant Professor in USA, seeks well qualified, house trained girl with music talent and good looking from decent family. Phone No. 22272762 mobile : 9884020675 Box No. 13172

◆ சௌராஷ்டிரா, சௌனக, சுவாதி எம்.சி.ஏ., 42/174 சீனியர் மானேஜர், சாஃப்ட்வேர், பெங்களூரில் பணி, நல்ல சம்பளம், குறைந்த வயது தோற்றம், சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர்

குழந்தை இல்லை. 35 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவை/விவாகரத்து ஆனவரும் சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். email: marriage.alliance1106@yahoo.co.in பெட்டி எண் : 13173

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyabam, Poosam-3, 32/5.8', D.E.E.E. B.C.A., D.C.S., PDCA, A.D.C.H.M. Business Executive, Zenith Computers, Coimbatore, Rs. 9500/- + Incentive/ month boy seeks qualified employed/ unemployed girl. Mobile : 98941-06991. Box No. 13174

◆ Tamil Iyer, Bharathwajam, Karthigai-1st, 14.10.1973, 180cm, B.Com., MBA (IGNOU) Accounts Officer, TVS Group 2.4 lacs p.a. seeks good-looking graduate girl from decent family. Subsect no bar. Phone : 0416-2241704, 9443810955, 9443981227. Box No. 13175

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoola, Thiruvadirai, 11.5.78, M.S.I.T. MNC Bangalore Rs. 25,000/- seeks fair, graduate girl employed, preferably in Bangalore with good family background. Contact parents. 080-22441624. Box No. 13176

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Mrigaseerisham, 44, B.Com., 170cm, Marketing Executive, seeks educated employed girl. Subsect no bar. Reply Horoscope Bio-data to Box No. 13177

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam, 3.3.78, 180cms, B.Com., MBA, very fair, Senior Executive, Software Marketing Rs. 3 lakhs seeks very fair girl. Well qualified above 165 cms between 22-25 Chennai employed. Ph : 044-22420460. Box No. 13178

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Kettai, 46/ 5.5', M.A., B.Ed., B.S.N.L., 13,000/- p.m. seeks educated bride, Divorcee without encumberence also accepted. Contact Cell No. 9444833379/ 044-2472 1634/ 9841103341. Box No. 13179

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Thiruvonam, 40/5.6', M.A., M.Phil., B.Ed., P.G.D.C.A., Teacher, R.K.M.H.S.S., 6000/- p.m. seeks employed bride, divorcee without encumberence also accepted. Contact : cell No. 9444833379/044-2472 1634/ 98411 03341 Box No. 13180

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Moolam, 30/168 fair, M.Com., CA (Final), Reputed Firm, Chennai 2.4 lakhs p.a. seeks preferably employed PG/G girl. Subsect no bar. Send Horoscope with details to Box No. 13181

◆ Ashtasahasram, Athreya, Moolam, 178, April 78 boy Diploma in Computer Graphics Senior Graphic Designer Times Group Mumbai seeks suitable employed girl. Subsects no bar. Contact : 022-6792 3884/email : gopalratnamr@gmail.com Box No. 13182

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Rohini, V. fair, 38, M.A. DOMSP. Rs. 15,000/- Private Company in Walaja seeks qualified girl. Subsect no bar. 09894060193/98942 67829. Box No. 13183

◆ Madhwa Desistha Boy, 29 years, employed in Software Company drawing Rupees Twelve Lacs p.a. seeks professionally qualified Madhwa Desistha Marathi speaking girl. Apply with BHP to Box No. 13184

◆ Iyer, Thanjavur, Vadamal, Gowthama, Poorattadhy, sep. 77, 5.11', M.S. (Singapore) Propertied MNC, Chennai, seeks good-looking, graduate home loving Vadama girl. Ph : 044-24466970. Box No. 13185

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ Tamil Iyer, Srivatsa, Vadama, Bachelor 37, Poosam, Katakam, fair, 168cm, HS & ITI Railway, Kharagpur seeks suitable match. Send Horoscope details. Ph : 03222-252507. Box No. 13186

◆ ஐயர், வடமாள், பிப்.76, பூசம், எம்.சி.ஏ., ஆபீஸர், 16,000/- ராயல் சுந்தரத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும்/ வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள அஸ்வினி, கார்த்திகை, மிருகசீரிஷம், மகம், சித்திரை, உத்திரம் நட்சத்திரம் உடைய பெண் தேவை. தொலைபேசி: (044) 22301008. பெட்டி எண் : 13187

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, விசாகம், துலாம், 37/6', B.Com., ICWA (Inter) LIC, சென்னை 16,500/- ஒரு தம்பி மட்டும் பணியில். சகோதரி இல்லை. தந்தை ஓய்வூதியர். தாயார் குடும்பத் தலைவி. தகுந்த மணமகள் தேவை. பணி அவசியமில்லை. பெட்டி எண் : 13188

◆ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Utiram(2), PG Personal Management 31/173 Mars in 7th, Flight Ltt. Presently ATC/Halwara (Luthiyana) Rs. 20,000/-+ seeks graduate/PG good-looking bride. Ph : 0712-2285114 Box No. 13189

◆ Parents of Tamil Iyer Vadamal, Kousigam, Punarpoosam, Mitunam, 26th Aug. 1981 born seeks suitable alliance for their only son very fair, good-looking M.S. Computer US employed boy from fair beautiful US based girls below 24 years. Studying or employed who can relocate anywhere in US only need apply as the boy is now working in KANSAS city. Subsect no bar. Advt for selection only. Contact with photo returnable. Box No. 13190

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Pooram, 1977/168 cm, B.Tech., M.S. (NWU, IL, USA), A.T. Kearney Chicago, decent salary, seeks fair, good-looking post-graduate/professionally qualified Vadamal girl with good family background. Contact parents email: ramalin1945@yahoo.com 044-2474 0676. Box No. 13191

◆ Chettiar, Sozhiar, Tamil, B.E., Computer Engineer, HCL Tech., Chennai, 26/180 fair, Poosam, seeks suitable bride. Subsects no bar. Send horoscope, Bio-data, Photo. Phone :044-2615 2511. Box No. 13192

◆ Iyengar, Srivatsam, Star-Astham, Rasi-Kanni, aged 37 years, fair, Handsome with clean Habit, Businessman well settled with Own House and Cars, Legally Divorced without any encumberence. seeks girl from Traditional Family. Affectionate and Accomodative, Decently educated, Absolutely no demands. Divorcee without any encumberance from any Brahmin Community apply Phone : 9841091960/044-23714841. Box No. 13193

◆ Tamil Iyer, '68/162, Koundinya, Utthiram-2, fair, beautiful, well-off family, Economics Graduate, PGDBA,

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

Diploma Computer seeks qualified/ employed/well-settled alliance, India/ Abroad. Contact Box No. 13194

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சுவாதி-1, 5.4', பி.ஏ., 29.3.1975, ரூ. 15,000/- சிட்டி பேங்க், Admn. Officer, வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் : 22432154, 22431389 பெட்டி எண் : 13195

◆ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Kettai-3, 26, 5.6', B.Com., MHRM, E.Com., (MBA) Asst. Manager, Citi Bank Group, Chennai, 23,000/- p.m. seeks graduate Employed/unemployed Vadama girl. 22-24, fair, decent Respectable family. Ph : 65323170. Box No. 13196

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, 33/167, wheatish, pursuing MBA, PA to Director with Tata Motors' Dealer, 12,000/- p.m. seeking educated Broad minded homely girl, fair complexion, Expecting simple marriage. Subsect no bar, Send Horoscope to Qtr. No. 5, Computa Basti, Ghorabanda, PO. Telco Works, Jamshedpur - 831 004, 0657-6531101.

◆ Iyer, Vadamal, Suklayajur, Moudgalyam, Suddha Jathagam, Pooram-1, 33/168, very fair, clean habits, Secretary to Project Director Constructing Industrial Port of the City Sohar Oman. Seeks graduate girl with Computer Knowledge send BHP. R. Venkatramanan, Teacher, National Awardee 166/129 Bazaar Street, Dharmapuri - 636 702. 04342-260650.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, ரோகிணி, 36/178, பி.எஸ்ஸி., தனியார் நிறுவனம், ரூ. 7000/- உள்ள வரனுக்கு மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள எம். சுப்பிரமணியன், B-2/2 'பாரிஜாதம்', 13வது குறுக்குத் தெரு, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090. ஃபோன்: 2491 1515.

◆ Tamil Iyer, Bharadhwajam, Ashtasahasram, Avittam, 07/06/1977, 5.7', B.Sc., M.C.A., fair, working in Dubai MNC, 50,000/- p.m. seeks fair, graduate, home-loving girl. Subsects no bar. K. Ramakrishnan, 37/2, Bharat Subiksha, Medimix Avenue, Kalaivanar Colony, Anna Nagar (W) Extn., Chennai - 101. Ph : 044-65133202, 9444289900, 0251-2425252.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம், 28, பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனி, சம்பளம் ரூ. 18,000/- தகுந்த படித்த பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எல்.கே. ஹரிஹரன், 2, சண்முகநாதர் தெரு, சீதாபதி நகர்; சிட்லபாக்கம், சென்னை - 64. போன்: 99412-75248.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Thiruvadirai, 33/5.10'/50,000 M.Pharm Chief Pharmacist, Dubai, seeks graduate girl unemployed willing to go abroad. R. Adikesavan, No. 7, Deep

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002. Ph : (04652) 235855.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 31/175cm, B.Sc., (MBA) Executive, Reputed Company, Muscat, decent salary, seeks good-looking girl. Venkateswaran, 18, GuruRam Apts., Ram Nagar 8th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph:044-22311800

◆ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, அசுவினி, 31, 178 செ.மீ., எம்.பி.ஏ., (எம்.எஸ்ஸி)., சென்னையில் சொந்த மாக, கம்ப்யூட்டர் வியாபாரம் ரூ. 40,000/- சைவப் பிள்ளை, சைவச் செட்டியார், ஓபாசி கார்கார்த்தார், சைவ முதலியாரில் மணமகள் தேவை. என்.சி. சோமசுந்தரம், D-167 இந்து காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. 2232 6851, 9380105606.

◆ கேட்டை, ஸ்ரீவத்ஸ, வடமாள், டிசிஎஸ், பூனா மாதம் 43,000/- வயது 28, 5.10', உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. கே. ராமச்சந்திரன், 426ஏ, கணபதி நகர் பேஸ், தாஜ்புரா அஞ்சல், ஆற்காடு - 632521. போன்: 04172-234475.

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க்கி, விசாகம் 4ம் பாதம், 34/5.9', பி.காம்., பி.ஜி.டி.சி.ஏ. எம்.என்.சி., 20,000/- சொந்த பிளாட் உள்ளது. பட்டதாரி பெண் தேவை. வேலை அவசியம் இல்லை. சாமிநாதன், 14, சன்னதி தெரு, காமாட்சி நகர், வளசரவாக்கம், சென்னை - 87. போன்: 2486 8790.

◆ ஐயர், ஷடமர்ஷணம், பிரஹசரணம், திருவோணம், 29/178, பி.ஈ. சிவில், ரூ. 30,000/- சென்னையில் பணி, பையனுக்கு நல்ல பெண் தேவை. ☏போன்: 044-2471 6573 செல்: 94440 20115. இரா. விஜயலக்ஷ்மி, பிளாட் 5, 2வது மாடி, பழைய எண் : 125/2, புதிய எண் 152/2 லேக் வியூ ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Poosam, B.Com., PGDCA, 36/155 cm, 25,000/- p.m. Manager Accounts. Pvt Ltd., Coy., Chennai. seeks employed/unemployed Brahmin Iyer girl. Ph : 98410-72643. K. Siva Subramaniam, New No. 2, Old No. 12, 11th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Visagam 4 34/165/26,000 B.Sc., Manager Ltd. Co., seeks graduate girl. S. Rajaraman, 'Sanjeevi' F1 2/8 Sri Devi Amman Street, Subash Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 044-22651830.

◆ Iyer, Vadama, Bharatwaj, Sadayam, Nov. 72, Graduate, 172 cm, Insurance Co., employed in Chennai well settled seeks employed/unemployed educated girl. Send Horoscope. Subsect no bar. K.S. Krishnan, Plot 3013, Sowbarnika Flats, Fifth Main Road, Ramnagar South, Chennai - 600 091. Phone : 044-3291 4045.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 27, 5.11', எம்.டெக்., டி.சி.எஸ்., சிஸ்டம் அனலிஸ்ட், சென்னை ரூ. 40,000/- பையனுக்கு 24 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, வீட்டு எண்

20-3-130/ஏ4 சிவஜோதி நகர், கே.டி. பைபாஸ் ரோடு, திருப்பதி. ஃபோன்: 0877-2280566 044-65444672.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், 37, +2, 5.6', 12,000/- சென்னையில் சுயதொழில் செய்யும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். லெக்ஷ்மி நாராயணன், F-4 சஞ்சீவி பிளாட்ஸ், 6/26 2வது பாரதியார் தெரு (தெற்கு), பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114. 22317710/ 9940266465

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Thiruvonam-2, 27.08.1977, 5.9', B.Com., P.G.D.C.A. Officer, Citi Bank Group, Chennai, 14,000/- p.m (NETT), Clean habits, Iyer, Graduate employed girl, Subsect no bar. A. Narayanaswamy, Plot No. 22-A, 2/1390, 2nd Street, Periyar Nagar Extn., Madipakkam, Chennai - 600 091. Phone : 044-25019025/9841447889/ lakshgeet@yahoo.com

◆ Vadamal, Kousikam, Kettai, 30/170/ BE/Rs. 35,000 p.m. Professional Boy seeks employed Graduate Iyer girl. Contact : Mrs. Sita Ponniah, 5/67 3rd Cross Street, Ponmeni Jaya Nagar, Madurai - 625 010. Ph : 94439-25646.

◆ Iyer Brahacharanam, Sankruthi, Tiruvonam, age 38, 5.7. B.Com., Own Business, Rs. 10,000/- p.m. seeks suitable girl. B. Srinivasan, No. 4, 6th Street, Nandanam Extension, Chennai - 600 035. Ph : 2433 4958.

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், உட்பிரிவு சம்மதம், நைத்ருப காஸ்யப பூரட்டாதி, 05041978 164 செ.மீ., MA MFT, MNC சென்னை டீம் லீடர், ரூ. 20,000 மாத வருமானம், பெண் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். RNS மணி, 27, AIBEA நகர், கூத்தப்பாக்கம், கடலூர் - 2. போன் : 04142-224495.

◆ பிராமணர் குருக்கள், வசிஷ்டம், அவிட்டம், 34 வயது, DEEE (BCA), MCSE, தனியார் நிறுவனத்தில் சிஸ்டம் என்ஜினியர், ரூ. 18,000/- இதே இனத்தில் படித்த பெண் தேவை. மின்னல் சி. இராமச்சந்திர சிவாச்சாரியார், ஸ்தாபகர், ஸ்ரீ கற்பக விநாயகர் ஆலயம், 34, 1 வது தெரு, சீனிவாசபுரம், திருவான்மியூர், சென்னை - 41. 044-24511609.

◆ Wanted any bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702. 09892591857.

◆ Brahacharanam, Gauthama Gothram, Makam, 28.12.1969, 173 cms, employed in ETA (ASCON) Dubai, Rs. 60,000/- p.m. seeks suitable girl. Contact 044-2232 7375. M.S. Ganapathi Krishnan, No. 11, 37th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Ayilyam, 29, 175, MBA 7 Lakhs P.A. MNC, Chennai, Own House in Chennai. Seeks graduate employed/ unemployed slim fair girl. Subsects no bar. Send BHP. C.R. Seshadri, 7-50, Damayendhi Street, Chittoor - 517 001. A.P. Tel: 08572227236.

◆ வடமாள், கௌண்டின்யம், பரணி 30, பி.பி.ஏ., தனியார் நிறுவனம், 8000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத, பட்டதாரி/ பட்டதாரி அல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : ஆர். லக்ஷ்மி, 62, திருமங்கை மன்னன் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059. 92831-65771.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam, Uthiradam-1, Mars in 8,

Dec. 1975, MCA, 45,000 p.m., Chennai 5.8', Contact : Varadarajan, 20, Pappa Colony, E.Pudur, Trichy - 620 012, Ph : 0431-2471142, rvrajan_41@yahoo.co.in

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை 34/5.6'; பி.காம்., தனியார் பெரிய மருந்து கம்பெனியில் ரூ. 8500/- பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் படித்த மணமகள் தேவை. என். சுந்தரம், ஜி2 மூகாம்பிகை பிளாட்ஸ், 1ஏ கணேஷ்நகர் 2வது மெயின் தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. செல் : 9444070275.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், தமிழ், ஆத்ரேய கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 36,167 செ.மீ., B.Com., PGDCA டைடு ஏஜென்ட் வித் ICICI Pru life, ஹைதராபாத், மாதம் 10,000/- (உட்பிரிவு சம்மதம்). ஆர். சுந்தரேசன், என்.வி.வி. லிவிங்ஸ், விஸ்வநாதபுரம், தென்னூர், திருச்சி-17.

◆ Iyer, Vadamal, Ramanathan, Swathi, Haridhar Gothram, 20.11.59, 5.3', HSC passed Central Govt. Storekeeper-I seeks alliance Contact Raju, Flat 4 Pradeep Apartment, A-31, Kasturba HSG Society, Visrantwadi, Pune - 411015. Telephone : 020-26698806.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி-3, 18.6.1979, BE (NSE) மும்பை, 30,000/- தகுந்த படித்த பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. எஸ். நடராஜன், 911-B - 25th Cross 16th Main, Sector-3, HSR Layout, Bangalore - 34. 09880248037.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 36, 5.8', பூராடம், பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனி, மாத வருமானம் 8000/- டிகிரி/+2 வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. ராமச்சந்திரன், 30, ஆனி தெரு, சின்மயா நகர், சென்னை - 92. 044/2479 2183

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, 33, 5.8', Sathayam, M.Com., Private Firm at Singapore, Rs. 40,000/- seeks graduate girl from decent family. Contact : V. Ramachandran, 30, Aani St., Chinmaya Nagar, Chennai - 92. 044-2479 2183.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 39, 5.5', பரணி, பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனி, மாத வருமானம் 7000/- சகோதரர் 38, 5.5', பரணி, எம்.காம்., டி.வி.எஸ்., மாத வருமானம், 18,000/- வரன்களுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். என். கமலா, I-B/4 பரதன் பிளாட்ஸ், பாரதி தெரு, வெங்கடேஷ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. செல்:9840586620.

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், காச்யப கோத்திரம், அஸ்தம், 29/6.2' B.A. (Eco) Bharati Mobinet 8000/- பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் மணமகள் தேவை. V. Narayanan, AP 515, 4 Sector, 14 Street, K.K. Nagar, Chennai - 78. (PP) 2474 1833.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், அவிட்டம், 31, வேதம் (வைதீகம்) வருமானம் 13,000/- வரனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : (044) 2229 3011, 9444019587 என். நாகலக்ஷ்மி அம்மாள், நெ. 1ஏ/3 வித்யாசாகர் தெரு, செல்வி நகர், சேலையூர், சென்னை - 600 073.

◆ தமிழ் விஸ்வகர்மா, 28/154 செ.மீ./ M.Tech., IIT, Software Engineer, ரூ. 80,000 மாதம் ரேவதி -2, மீனம் ஹைதராபாத்தில் வசிக்கும் வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உயரம் 145-152 செ.மீக்குள் வயது 25க்குள். வரதட்சணை தேவையில்லை. Send BHP to R. Pakkirisami, Plot No .51, R.K. Housing Colony, ECIL Post, Hyderabad - 500 062. Phone : 040-2722 4404.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், பூரம், 25.04.1980, 164 செ.மீ., M.Com., (MBA), Cr. Manager, Kotak Mahindra Bank, Chennai. Rs. 25,000/- மாத வருமானம், வேலை யிலுள்ள அல்லது வேலைக்குத் தகுதி யுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 04298-222109/ 9841743497 எஸ். சந்திரசேகரன், ஏ-3, கெமிக்கல்ஸ் காலனி, மேட்டூர் அணை R.S. 636 402.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Chittirai First Paadham fair, 27/ 180cm, BE, MBA, MNC at Bangalore seeks 22-25/ 165+Professionally Qualified Employed/Employable, Homely fair, good-looking, Upper Middle Class, Bride, Raagu (or) Kethu in Lagnam (In Raasi is must) Apply with Horoscope, S. Vaithyanathan, #500, Gandhi Road, Kancheepuram - 631 501.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌதம, மிருக சீரிஷம், 2ம் பாதம், 32/5.6', DEEC, தனியார் துறை, மாத வருமானம் ரூ. 25,000/- டிகிரி படித்த தகுந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 044/ 27523208. எஸ். கணேசன், பிள்ளை யார் கோவில் தெரு, காந்தி நகர் கிழக்கு, அச்சிறுபாக்கம் - 603 301.

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinya, Pooradam, 5.7', B.Com., MBA (HR) 21 years medium complexion seeks qualified well placed Iyer bride groom aged below 27 years. Phone : 2371 1826, 6521 6466 Box No. 29647

◆ வடமாள், வாதூலம், 22 வயது, ஸ்வாதி, 5.3' B.Com., MBA, ICWA (Inter) H.P. யில் Senior Order Analyst. பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து வேலையில் உள்ள வடமாள் வரன் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகத்தில் ல/ராகு, 7ல் கேது உள்ளது. இதற்கு ஏற்றாற்போல் ஜாதகம் தேவை. ஃபோன்: 044-2486 8891. பெட்டி எண் : 29648

◆ ஐயர், ஆத்ரேயம், பிரஹசரணம், சித்திரை 4ம் பாதம், 31.7.1979, 5.2', பி.ஈ., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, பி.ஈ.,/பி.ஜி. படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள (உள்நாடு/வெளிநாடு) 30 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29649

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Hastham-I, 32, 155, B.Com., MBA, Employed, Bangalore, seeks bridegroom well employed at Bangalore. Subsect acceptable. Send BHP to Box No. 29650

◆ Vadagalai Iyengar, Kousigam, Poosam, 34/5.4', M.A. wellversed in Computer Legal Divorcee without issue, broad-minded Indore seeks well employed unmarried/Divorcee without issue below 37. Iyer acceptable. Contact : 09425939226. Box No. 29651

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kaundinyam, Moolam (I), 25/163, Wheatish, M.Com., ACA working in 'Accenture' Bangalore Rs. 3.80 p.a. girl seeks professional groom below 29 employed India. Subsect no bar. Mobile : 98842 78437. Box No. 29652

◆ Iyer, Vadhoolam, Vadamal, Ashwini - 4th 24/5.6', M.A. slim, fair, PR Consultant seeks professionally qualified well placed grooms aged below 27 years. Contact : 011-2603 3699 kamala_chalam@yahoo.com. in Box No. 29654

◆ Seeking alliance from suitable Iyer Grooms, professionally qualified and well-employed, India/Abroad, upto 40



PRIYA, M., MBA

Alliance invited for Chennai based Marathi, Madhwa Desistha Brahmin Girl, Srivatsa, Poosam, Sep. 1977, 5.3', MBA, Software Professional employed in Wipro Bangalore. Groom should be professionally qualified well settled Brahmin BE/B.Tech.,/MBA/MCA age 30-33 Contact Mobile : 9343495851 Box No. 29653

years, Respectable/Cultured family with clean habits, without issues, for a Kerala Iyer girl, Pretty, Tall, Fair, slim, accomplished, 35/165, Kaushikam, Bharani. Commerce Graduate/ Computer applications/homely/god-fearing/Innocent Legal Divorcee (Brief-No Issues). Horoscope matching optional Contact with Photograph (Returnable) Box No. 29655

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Avittam first padam, 24/165 B.E. Bank employed fair girl seeks suitable well qualified well employed groom Subsect no bar. Contact : S. Ramachandran, Phone :044/ 25594151 Box No. 29656**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, பூரட்டாதி 4ம் பாதம், B.E.(C.S.) MNC, 165 cm, 24 வயது பெண்ணிற்கு பையன் தேவை. பெண்ணின் தந்தை சிறு வயதிலேயே பிரிந்து சென்று விட்டார். பெட்டி எண் : 29657

◆ Iyer, Kaundinya, Vadama, Tiruvonam, M.A., B.Ed., 5' tall, 30 years, fair, slim, wearing Spectacles, Not willing to work after marriage, seeks qualified well placed grooms from good family background upto 35 years. Phone : 080-2244 7269. Box No. 29658

◆ Alliance for Vadama Kausikam, Ayilyam Ist padam, Date of Birth 25th Nov. 1975, 158 cms, fair, good-looking, M.Com., NIIT, working in MNC from professionally & well qualified Iyer Boys working in India born after Nov. 1970 and before Nov. 1974. Reply with horoscope to Box No. 29659

◆ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Maham, 27, 5.4', BE, S/W Engineer in LOS Angeles California, seeks qualified US based grooms. Subsect no bar. Contact : Cell : 0-9840158742, email: sriraghavendra2006@yahoo.com Box No. 29660**

◆ பாலக்காடு ஐயர், வடமாள், கண்வ பூராடம்-1, 24,5.4', MFM, DNIIT உத்தியோகத்திலுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த பழக்க வழக்கமுள்ள சென்னையில் உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் 28 வயதுக்குள் தேவை. ஃபோன்: 2624 7323. பெட்டி எண் : 29661

◆ Vadama, Naithruvakasyaba, Visakam-3, 26/160/40,000 INFOSYS Hyderabad girl seeks suitable groom 27-30. Subsect acceptable. Ph :040-23773976 email: rajaraman1947@gmail.com Box No. 29662

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், 17.6.1980, ஆயில்யம் (3), கடகராசி, உயரம் 168 செ.மீ., எம்.காம்., பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள 32 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. தொடர்பு : 044-42056263 (அ) 94422-84307 பெட்டி எண் : 29663

பிப்ரவரி மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.1.2007

◆ Iyer, Vadama Bharadwaja, Avittam, 29/165, B.Com., ICWA, CA (Inter), employed MNC Chennai seeks professionally qualified well employed Chennai Groom age 31 to 35. Box No. 29664

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Kettai, June 83/152, B.E. Software Engineer, MNC, Medium Complexion, Seeks professionally qualified groom with good family background. Send BHP aksu1990@yahoo.com 044-24423508/ 9444923508 Box No. 29665

◆ தஞ்சை, சைவ வேளாளர், 30/164/ எம்.சி.ஏ., பூரம், சுத்த ஜாதகம், நிறமான சென்னையில் சாஃப்ட்வேரில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பணியிலுள்ள படித்த மணமகன் தேவை. வெளிநாட்டு வரன்களும் வரவேற்கப்படுகிறது. போன்:044-24956913. பெட்டி எண் : 29666

◆ Saiva Pillai, Purattathi, 23/157, B.E., Software Engineer, T.C.S. Chennai, Seeks B.E./S.W.E. Groom of Saiva Pillai placed in India. Send horoscope with Bio-data. Ph : 044-25517870. Box No. 29667

◆ **Alliance invited from young Hindu/IT/Business/Accounting Graduates Groom working Overseas/willing to move overseas for an IT Graduate girl 25, Chettiar, Hindu employed in Australia. email: matrimonial@internode.on.net Box No. 29668**

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthradam 4th padam, 07.11.1986, 163 cm, slim, fair, only daughter, doing BA second year, PGDCA, Own House seeks educated employed bride groom from a decent family Ph : 044-22760103/ 9841915147 Box No. 29669

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 24, பி.காம்., 160 செ.மீ., 8ல் செவ்வாய் சனி (பரிகார செவ்வாய்) ஷேர் மார்க்கெட் டீலர், டிகிரி படித்த நிரந்தரப் பணியுள்ள மணமகன் தேவை. செல்: 98429-96961. பெட்டி எண் : 29670

◆ எம்.பி.ஏ. படித்த சிவப்பு, வயது 30, 5', தந்தை சைவப் பிள்ளை, தாய் கிறிஸ்துவர், இந்து மதத்தைப் பின்பற்றும் சைவப் பெண்ணுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. போன்: 93452 87543. பெட்டி எண் : 29671

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Srivathsam, Pooram, 25/5.6', M.Phil (Tamil), girl seeks well employed suitably qualified boy. K. Jayalakshmi, No. 8, 2nd Floor, B1 Block, Mahalakshmi Apartments, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph : 044-65519500.

◆ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்ய, மூலம்-3, (8ல் செவ்வாய்), 23, 165 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., சென்னை வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல பழக்க வழக்கமும், படிப்பும், வேலையும் உள்ள மணமகன் தேவை. பி.கே. ராமசேஷன், 4-1777/1, துர்காநகர் காலனி, கிரீம்பேட்டை, சித்தூர் - 517 002. போன்: 08572-242745.

◆ ஸ்மார்த்தா கன்னடம், அறுவத்த ஒக்கலு, ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 26, 152 செ.மீ., பி.சி.எஸ். ஏ.ஸி.எஸ். இண்டர் பாஸ், நல்ல பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தொடர்பு : என். சுப்பிரமணியன், 40, ராஜாஜி தெரு, சாத்தூர் - 626 203. போன்:04562-264222.

ராஜயோக தன வசீகர யந்திரம், மந்திர தாயத்துக்கள் மகிமையால்தான்!

தனவசீகர யந்திரமும், மந்திர தாயத்துக்களும் கிரகங்கள் கூடும் சூட்சும காலத்தில் சுபயோகத்தில் சித்தர் விதித்தபடி பூஜை செய்து சக்தியூட்டப்பட்டது. தன வசீகர யந்திரத்தை உங்கள் இல்லத்தில் அல்லது தொழில்கூடத்தில் வைத்தால் பண மழையில் திளைக்கலாம். வியாபாரத்தில் விருத்தி அடையலாம்.



ஆசைப்பட்டதை அடைய,பகை நீங்க, திருமணம் உடனடியாக நடக்க, கணவர் மனைவி உறவு பலப்பட புத்திர பாக்கியம் கிடைக்க, பதவி உயர்வை பெற, குழந்தைகள் படிப்பில் கெட்டிக்காரர்களாக விளங்க இந்த யந்திரம் உதவும். ஏழரைச்சனி, வியாபார நஷ்டம், மனநோய், வழக்குகள், விபத்துக்கள், தீராத நோய்கள் நீங்கும். **21 நாட்கள் பூஜையறையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்ட இந்த மந்திர தாயத்துக்களை அணிந்துகொண்டால் உங்கள் எதிரிகள் நீங்குவார்கள். யானை பலம் வந்த மாதிரி நீங்கள் உணருவீர்கள். மனோபலம் கூடி எடுத்த காரியம் வெற்றி பெறும். மாணவ மாணவிகள் இண்டர்வியூவிற்கோ, பரீட்சைக்கோ தாயத்தைக் கட்டிச் சென்றால் வெற்றி பெறலாம்.**

சாஸ்திர, மந்திர, யந்திர விதிகளின்படி 52 வருடம், ஆன்மீக ஆராய்ச்சி அனுபவம் மிக்க சமூக விஞ்ஞானி ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர்என் ராஜா ஐயா அவர்களின் கண்டுபிடிப்பால் தயாரிக்கப்படும் யந்திரங்கள், தாயத்துக்கள், தெய்வீகம், செல்வயோகம் உடையவை. இந்தத் தாயத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால் சகல நன்மையும் உண்டாகும்.

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரம்

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரத்தை அணிந்தால் தடைகள் தவிடுபொடியாகும். இம் மோதிரம் உங்களைச் சுற்றி அபூர்வ அதிர்வலைகளைத் தோற்றுவிப்பதால் நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் குதூகலமாக இருக்கலாம். இம்மோதிரம் அற்புத உயிராற்றலையும், உயிர் மின்காந்த அலைகளையும், உருவாக்குவதால் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும். நோய்கள் உங்கள் உடலை விட்டுப் போய்விடும். **இம்மோதிரம் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி எண்களை மோதிரத்தின் உட்பாகம் எழுதி 21 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்டது.** பஞ்சபூதங்களின் ஆற்றலை மந்திரங்களாக மாற்றியும் இதில் உருவேற்றி இருப்பதால், அதை அணிபவர்களுக்கு பஞ்ச பூதங்கள், நவக்கிரகங்கள், எண் திசைகள் போன்றவைகள் சாதகமாக அமையும். மேலும், **இல்வாழ்க்கை உயர்வு, காதல் கைகூடுதல், கடன் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு, வியாபார அபிவிருத்தி, படிப்பில் உயர்வு, உத்தியோக உயர்வு, தொழில் வெற்றி, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, காரியம் கைகூடுதல், பதவிகள் தானகத் தேடி வருதல்** போன்ற நன்மைகளும் உண்டாகும். **ஆன்மீக ஆய்வாளர், சமூக விஞ்ஞானி, நியூமராலஜி வாழ்வியல் நிபுணர் 52 வருட அனுபவம் மிக்க ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர் என் ராஜா ஐயாவின் அரிய படைப்பு இது.**



இந்த மோதிரத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து. அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால், சகல நன்மையும் உண்டாகும்.



தாயத்து (சுப்ரீம் பவர்),
தாயத்து (சூப்பர் பவர்),
தாயத்து (ஸ்பெஷல் பவர்)



சக்தியூட்டப்பட்ட சர்வகாரிய மஹா சித்தி ராஜயோக வசிய தாயத்து
(இதை ஸ்பெஷல் ஆர்டரின் பேரில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்)

வெற்றிக்கு வழி

அருள்வாக்கு மூலம்

இனி உங்களுக்கு வெற்றி மேல் வெற்றிதான்!

கைரேகை, நியூமராலஜி, தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், பெயரியல், எண் கணிதம், கையெழுத்தியல், கிராபாலஜி, புரோனாலஜி, ஜெம்மாலஜி, இராஜ வசியம், சஸஸ்டாலஜி, பெண்டுலம் சக்தி, வாஸ்து உட்பட பல்துறை வித்தகராய் ஆன்மீக ஜோதிட ஆய்வாளராய் அரை நூற்றாண்டு அனுபவமிக்கவர் **ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர்.என். ராஜா ஐயா அவர்கள். அவருடைய ஜோதிட ஆலோசனையுடன் இன்று பலர் வி.ஐ.பிக்களாக விளங்குகிறார்கள். இவர் சொன்னது நடக்கிறது.** ஒரு மனிதனின் இறந்த காலத்தை ஆராய்ந்து, நடப்பு நிலை அறிந்து எதிர்காலத்தை துல்லியமாகச் சொல்லும் **தெய்வ அருள் பெற்றவர் இவர். 52 ஆண்டுகளுக்கு மேலான** அனுபவத்தின் பலனாய் உண்மைகளை உரக்கச் சொல்லுகிற திறமை இவருக்கு உண்டு.

இவரை ஒரு முறை சந்தித்தாலே சங்கடங்கள் விலகுகின்றன. துன்பங்கள் தூரத்தப்படுகின்றன. பிரச்சனைகள் பின் வாங்குகின்றன என்று இவரை பார்த்தவர்கள் பாராட்டுகிறார்கள்.

எந்த விஷயத்திற்கும் உடனடி தீர்வு தருகிறார். பணம், புகழ், செல்வாக்கு பெருகவும், மனமகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியம் நிலைக்கவும், **திருமணம் உடனடியாக நடக்கவும் வழிவகை செய்கிறார். போதைக்கு அடிமையான பலரை திருத்தி நல்வழி காட்டியிருக்கிறார். தற்கொலை எண்ணம் மேலோங்கும் பலருக்கு தன்னம்பிக்கை தந்து மறுவாழ்வு அளித்திருக்கிறார்.**
ஒரு மனிதனிடம் எத்தகைய தீய சக்திகள் இருந்தாலும் அதை நீக்கிரையாக்குகிற திறமை இவருக்கு கடவுள் அளித்த வரம் என்றுகூட கூறலாம்.

அரசியல், சினிமாவில் சோபிக்க முடியாமல் தோற்றுப்போன பலர் இவரிடம் சென்றிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு **வசிய பெயர்** வைத்து வாழ்வில் திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். அவர்கள் இன்று **திரைவானிலும், அரசியல் பொதுவாழ்க்கையிலும்** நட்சத்திரமாக ஜொலித்து வருகிறார்கள்.

• ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும் • நேரில் ஆலோசனை பெறலாம். • தபால் மூலம் ஆலோசனை பெற விரும்புகிறவர்கள் தங்கள் புகைப்படத்தையும் சேர்த்து அனுப்பவும்.

பெயரில் சிறு மாற்றம்! வாழ்வில் பெரும் ஏற்றம்!
வாழ்க்கை வாழவதற்கே! மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்திட அணுகுங்கள்!

52 வருட அனுபவமுள்ள ஜோதிஷ்ய விபூஷணா **ஆர் என் ராஜா** ஐயா அவர்கள்

ஜனவரி மாத வருகை

ஊர்	தங்குமிடம்	தேதி
விஜயவாடா	மனோரமா	2
ஹைதராபாத்	அசோகா லக்டி-கா-புல்	3,4
பெங்களூர்	ஹொய்சாலா	13,14,15,22,23
மைசூர்	ராயல் ஹெரிடேஜ்	16

ஊர்	தங்குமிடம்	தேதி
மெர்காரா	9840220012	17
மங்களூர்	சீனிவாஸ்	18
உடுப்பி	கெடியூர்	19
ஹூப்ளி	சுவாதி	20
பெல்காம்	கீர்த்தி	21

சென்னை - மற்ற எல்லா நாட்களிலும்

முன் அனுமதி பெற தொடர்புக்கு: **செல்: 098402 20012**

ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி **ஆர் என் ராஜா** ஐயா

52 வருட ஆன்மீக ஆய்வாளர் வாழ்வியல் நியூமராலஜி நிபுணர்



தெய்வீக மையம் (Divine Centre)

எண். 20, ரத்தினபுரி லே அவுட், 100 அடி ரோடு,
(சென்ச்சுரியன் பாங்க் ஏ.டி.எம். அருகில்) கோயம்பேடு, சென்னை - 107.
போன்: 044-24797447 செல்: 098402 20012



அக்டோபர் மங்கையர் மலர் இதழில் கரூர் வாசகர் பெயரில் வெளியான நான்கு வகைத் திருமணங்கள் வேதங்களில் சொல்லப்பட்டதாக வந்திருக்கும் தகவல் சரியல்ல!

மனுஸ்மிருதி உட்பட்ட தர்ம சாஸ்திரங்களில் பிராம்மம், தைவம், ஆர்ஷம், பிராஜா பத்தியம், ஆஸுரம், காந்தர்வம், ராக்ஷஸம், பைசாசம் என்று கல்யாணத்தில் எட்டு வகை இருப்பதாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

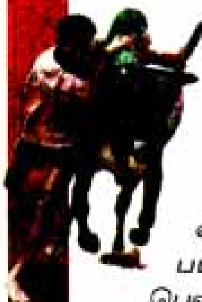
'பிராம்மம்' என்பது குருகுலவாஸம் முடிந்து வந்த உத்தம பிரம்மசாரிக்காக அவனுடைய மாதா-பிதாக்கள் ஒரு நல்ல குலத்துப் பெண்ணின் மாதா பிதாக்களிடம் வந்து கன்யாதானம் பண்ணித் தரச் சொல்லிக் கேட்டுக் கொள்வது.



எட்டு வித திருமணங்கள்!

பிள்ளைக்குப் பெண் வீட்டார் வரதட்சணை தருவது, பெண்ணுக்குப் பிள்ளை வீட்டார் வரதட்சணை தருவது என்ற இரண்டும் இதில் இல்லை. வியாபாரக் கொடுக்கல் வாங்கலாக இல்லாமல் இரண்டு குலங்கள் அபிவிருத்தியாக வேண்டும் என்ற உயர்ந்த லட்சியம் ஒன்றிலேயே பண்ணப்படுவது பிரம்ம விவாஹம். தர்ம சாஸ்திரங்கள் எட்டுவித விவாஹங்களில் இதைத்தான் மிகவும் உயர்ந்ததாகச் சொல்லியிருக்கின்றன.

'தைவம்' என்பது ஒரு யாகத்திலேயே அதைப் பண்ணுகிற ரித்விக்குக்குப் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து தருவது. உரிய காலத்தில் பெண்ணைத் தேடி வரன் வராததால், பெண் வீட்டுக்காரர்கள் அவனைத் தேடிப் போய் யாகசாலையிலே மாப்பிள்ளை பிடிப்பதென்பது, பிராம்ம விவாஹத்தை விட மட்டமானது.



ஆர்ஷ என்பது ரிஷி சம்பந்தமானது! சியவன ரிஷிக்கு ஸுகன்யாவைக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்த மாதிரி இருக்கும் என்று 'ஆர்ஷ' என்ற வார்த்தையைப் பார்த்தால் தோன்றுகிறது. ஆனால் தர்மசாஸ்திரப்படி, வரனிடமிருந்து இரண்டு பசுக்களை வாங்கிக் கொண்டு பதிலுக்குப் பெண்ணைத் தருவது 'ஆர்ஷம்' என்று தெரிகிறது. உத்தமமான விவாஹத்தில்

பண சம்பந்தமே, பிசினஸ் அம்சமே கூடாது என்பது சாஸ்திரம்!

பிராஜாபத்தியம் பிஸினஸ் கொடுக்கல் வாங்கலாக இல்லாமல் ஒரு பிரம்மசாரிக்குக் கன்யாதானம் பண்ணித் தருகிற விவாஹ முறைதான். இங்கே பெண் வீட்டுக்காரர்களே பிள்ளையைத் தேடிக் கொண்டு போய்க் கல்யாணம் செய்து தருகிறார்கள்.

ஆஸுரம் என்பது ஒரு பெண்ணுக்குப் பொருத்தமில்லாத ஒரு வரனானவன் நிறையப் பணத்தை அவளுடைய தகப்பனாருக்கோ பந்துக்களுக்கோ கொடுத்து, அவர்களை அதனால் வசப்படுத்திக் கட்டாயப்படுத்தி அவளைக் கொடுக்கும் படிப் பண்ணுவது.

காந்தர்வ விவாஹம் என்றவுடன் சகுந்தலைக்கும் துஷ்யந்தனுக்கும் நடந்தது என்று உங்களுக்கு நினைவு வரும். இந்தக் காலத்தில் 'ஓஹோ' என்று கொண்டாடும் காதல் கல்யாணம் இதுதான்.

'ராக்ஷஸம்' பெண் வீட்டுக்காரர்களோடு யுத்தம் செய்து ஜெயித்துப் பெண்ணை எடுத்துக் கொண்டு போய்க் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வது. கிருஷ்ண பரமாத்மா ருக்மிணியை இப்படித்தான் விவாஹம் செய்து கொண்டார்.

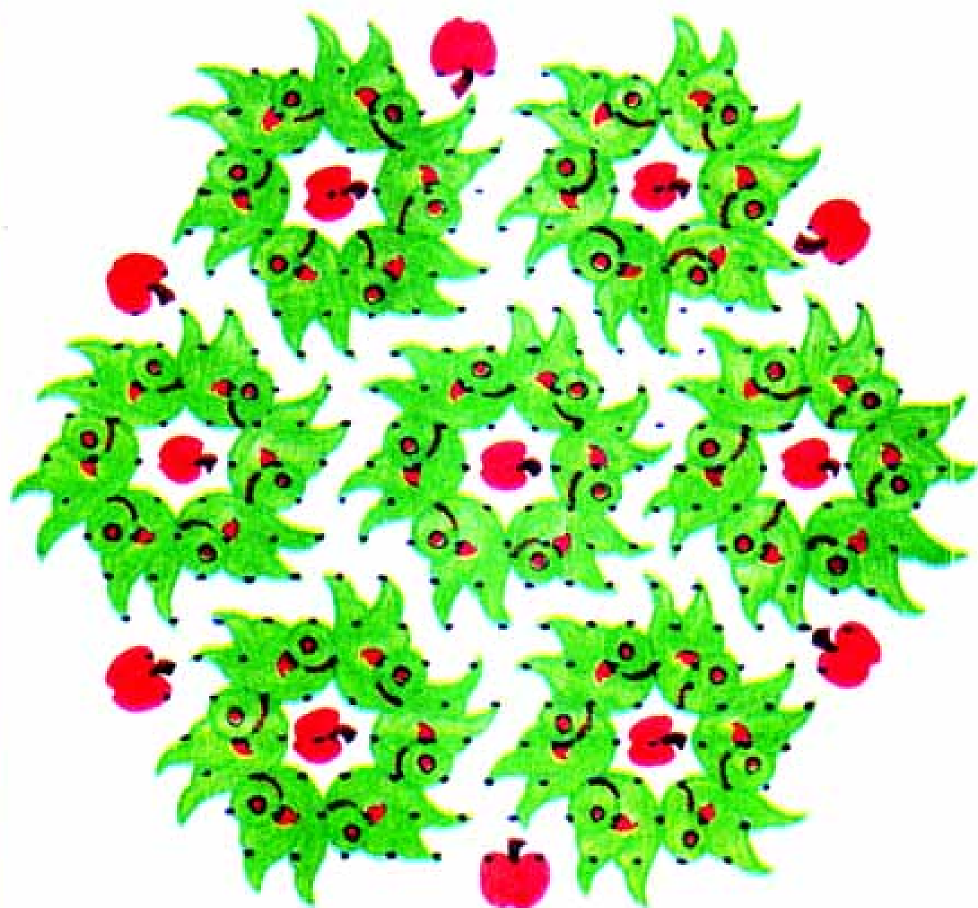
பைசாசம் என்ற எட்டாவது வகை திருமணம் அசுரத்தனமானது. இதில் பெண்ணுடைய இஷ்டத்தையும் பார்ப்பதில்லை; அவளுடைய பெற்றோர் களுக்கும் திரவியம் தருவதில்லை. பெண் வீட்டுக்காரர்களைப் பகைத்துக் கொண்டு கல்யாணப் பெண்ணையும் பலவந்தப்படுத்தித் திருமணம் பண்ணிக் கொள்வதுதான் பைசாசம்!



- வழக்கறிஞர் எஸ். விஸ்வநாதன்,
சென்னை - 20.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka

ஆப்பிள் மரக் கிளிகள்



21 - 1 (சந்துப் புள்ளி)

பி. சாமுண்டீஸ்வரி, திருவண்ணாமலை.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

சூரிய வழிபாடு!

சூரியனை வழிபடுவது ஒரு நாட்டிற்கோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்திற்கோ மட்டும் உரியதல்ல. உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் பொதுவானது. இதைத்தான் நக்கீரர் ''உலகம் உவப்ப வலன் ஏர்பு திரிதரு பலர் ஞாயிறு போற்றுதும்'' என்று பாடினார்.





சுவை + செய்தி 64

ஜனவரி 2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

சூரிய வழிபாடு!

சூரியனை வழிபடுவது ஒரு நாட்டிற்கோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்திற்கோ மட்டும் உரியதல்ல. உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் பொதுவானது. இதைத்தான் நக்கீரர் ''உலகம் உவப்ப வலன் ஏர்பு திரிதரு பலர் ஞாயிறு போற்றுதும்'' என்று பாடினார்.





சுவை + செய்தி 64

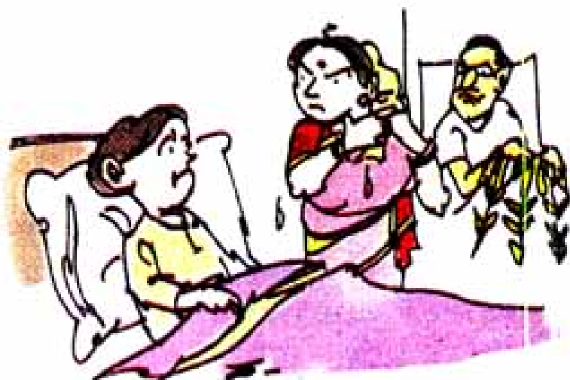
ஜனவரி 2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு



மங்களம் பொங்கும்!

மங்களம் பொங்கும் மாதமாதலால் பொங்கல் பண்டிகையைத் தவிர, ரதசப்தமி, சூல விரதம், வைரவ விரதம், தைப்பூசம் போன்ற மகத்துவம் மிக்க விரதங்களும் சிறப்பு வழிபாடுகளும் தை மாதம் இடம்பெறுகின்றன. இவ் விரதங்களை நியமப்படி கடைபிடித்தால் வாழ்வில் துன்பங்கள் நீங்கி நலம் பெறலாம்.

2 Supplement to Mangayar Malar January 2007



மங்களம் பொங்கும்!

மங்களம் பொங்கும் மாதமாதலால் பொங்கல் பண்டிகையைத் தவிர, ரதசப்தமி, சூல விரதம், வைரவ விரதம், தைப்பூசம் போன்ற மகத்துவம் மிக்க விரதங்களும் சிறப்பு வழிபாடுகளும் தை மாதம் இடம்பெறுகின்றன. இவ் விரதங்களை நியமப்படி கடைபிடித்தால் வாழ்வில் துன்பங்கள் நீங்கி நலம் பெறலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மகர சங்கராந்தி

'சங்க்ரமண' என்றால் வடமொழியில் 'நகர ஆரம்பித்தல்' என்று பொருள். சூரியன் தெற்கு திசையிலிருந்து வடக்கு திசை நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கும் தினம். அதாவது தேவர்களுக்கு இரவு காலமான 'தட்சிணாயணம்' கழிந்து பகல் காலமான 'உத்தராயணம்' ஆரம்பமாகும் நாள். சூரியன் மகர ராசியில் நகர ஆரம்பிப்பதால் மகர சங்கராந்தி அல்லது மகர சங்க்ரமனம் அல்லது உத்தராயண புண்ணிய காலம் என்று கூறுவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 3

மகர சங்கராந்தி

'சங்க்ரமண' என்றால் வடமொழியில் 'நகர ஆரம்பித்தல்' என்று பொருள். சூரியன் தெற்கு திசையிலிருந்து வடக்கு திசை நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கும் தினம். அதாவது தேவர்களுக்கு இரவு காலமான 'தட்சிணாயணம்' கழிந்து பகல் காலமான 'உத்தராயணம்' ஆரம்பமாகும் நாள். சூரியன் மகர ராசியில் நகர ஆரம்பிப்பதால் மகர சங்கராந்தி அல்லது மகர சங்க்ரமனம் அல்லது உத்தராயண புண்ணிய காலம் என்று கூறுவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

தை சிறப்பு

முற்றிய நெற்பயிர்கள், கதிர்களின் பாரம் தாங்காமல், வரப்பின் மீது கவிழ்ந்திருக்க, வழியே தெரியாமல் எங்கும் வயலாகவே இருக்கும். அறுவடை முடிந்ததும் வரப்புகள் 'பளிச்' என்று தெரியும். 'தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்' என்பது இதைத்தான்! கூடவே நல்ல மகசூலும் ஆனால், எந்தப் பிரச்னைக்கும் வழி பிறக்கும்தானே?



4 Supplement to Mangayar Malar January 2007

தை சிறப்பு

முற்றிய நெற்பயிர்கள், கதிர்களின் பாரம் தாங்காமல், வரப்பின் மீது கவிழ்ந்திருக்க, வழியே தெரியாமல் எங்கும் வயலாகவே இருக்கும். அறுவடை முடிந்ததும் வரப்புகள் 'பளிச்' என்று தெரியும். 'தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்' என்பது இதைத்தான்! கூடவே நல்ல மகசூலும் ஆனால், எந்தப் பிரச்னைக்கும் வழி பிறக்கும்தானே?



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

போகி



இந்திரனுக்கு போகி எனும் பெயர் உண்டு. தமிழ் நூல்கள் இந்திரனை 'போகி' என்றே விளிக்கின்றன. பண்டையத் தமிழர்களும் போகியை இந்திர விழாவாகக் கொண்டாடி மகிழ்ந்துள்ளனர்.
போகத்தை விரும்பிய இந்திரனுக்குரிய விழாவாதலால் 'போகி' என்று பெயர் பெற்றது.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 5

போகி



இந்திரனுக்கு போகி எனும் பெயர் உண்டு. தமிழ் நூல்கள் இந்திரனை 'போகி' என்றே விளிக்கின்றன. பண்டையத் தமிழர்களும் போகியை இந்திர விழாவாகக் கொண்டாடி மகிழ்ந்துள்ளனர்.
போகத்தை விரும்பிய இந்திரனுக்குரிய விழாவாதலால் 'போகி' என்று பெயர் பெற்றது.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

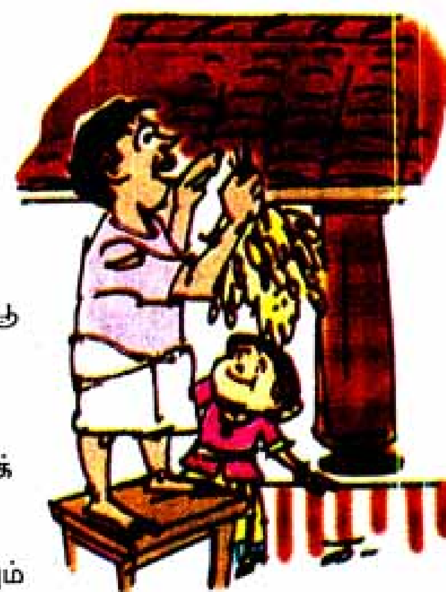
காப்புக் கட்டு



போகி தினத்தில் பழைய
பொருள்களை அகற்றி
இல்லங்களைத்
தூய்மைப்படுத்தி, வேப்பிலை,
ஆவாரம்பூ, பூளைப்பூ, தும்பைப் பூ
ஆகியவற்றைக் காப்பாக
வீடுகளில் முன்புறத்தில்
செருகி வைப்பர். இப்படிக்
காப்பு கட்டுவதால்
வீடுகளில் சுபிட்சம் நிலவும்
என்பது நம்பிக்கை.

6 Supplement to Mangayar Malar January 2007

காப்புக் கட்டு



போகி தினத்தில் பழைய
பொருள்களை அகற்றி
இல்லங்களைத்
தூய்மைப்படுத்தி, வேப்பிலை,
ஆவாரம்பூ, பூளைப்பூ, தும்பைப் பூ
ஆகியவற்றைக் காப்பாக
வீடுகளில் முன்புறத்தில்
செருகி வைப்பர். இப்படிக்
காப்பு கட்டுவதால்
வீடுகளில் சுபிட்சம் நிலவும்
என்பது நம்பிக்கை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மகிழ்ச்சி பொங்கட்டும்!

பொங்கலன்று கிராமங்களில் விவசாயிகள்
புதிய மண் பானைகளில் சூரியனின் பிம்பம்
வரைந்து அதன் கழுத்திலே அவர்கள்
நிலத்தில் விளைந்த மஞ்சளைக் கட்டி அதில்
அவர்கள் நிலத்தில் விளைந்த அரிசியையும்
வெல்லத்தையும் சேர்த்து பொங்கல் செய்து
அது மேலே பொங்கி வரும்போது
'பொங்கலோ பொங்கல்' என்று கூறுவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 7

மகிழ்ச்சி பொங்கட்டும்!

பொங்கலன்று கிராமங்களில் விவசாயிகள்
புதிய மண் பானைகளில் சூரியனின் பிம்பம்
வரைந்து அதன் கழுத்திலே அவர்கள்
நிலத்தில் விளைந்த மஞ்சளைக் கட்டி அதில்
அவர்கள் நிலத்தில் விளைந்த அரிசியையும்
வெல்லத்தையும் சேர்த்து பொங்கல் செய்து
அது மேலே பொங்கி வரும்போது
'பொங்கலோ பொங்கல்' என்று கூறுவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

நகரப் பொங்கல்

நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள் வெங்கலப் பானை அல்லது குக்கரில்தான் பொங்கல் பொங்குகிறார்கள். பொதுவாக திருமணச் சீர் கொடுக்கும்போது வெங்கலப் பானையும் கொடுப்பார்கள். அரிசி மாவில் சூரியன் பிம்பம் வரைந்து வெங்கலப் பானையின் கழுத்தில் புதிய பச்சை மஞ்சள் கிழங்கை நூலில் கட்டி நல்ல நேரம் பார்த்து அந்தப் பாத்திரத்தில்தான் பொங்கல் தயாரிப்பார்கள்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

8 Supplement to Mangayar Malar January 2007

நகரப் பொங்கல்

நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள் வெங்கலப் பானை அல்லது குக்கரில்தான் பொங்கல் பொங்குகிறார்கள். பொதுவாக திருமணச் சீர் கொடுக்கும்போது வெங்கலப் பானையும் கொடுப்பார்கள். அரிசி மாவில் சூரியன் பிம்பம் வரைந்து வெங்கலப் பானையின் கழுத்தில் புதிய பச்சை மஞ்சள் கிழங்கை நூலில் கட்டி நல்ல நேரம் பார்த்து அந்தப் பாத்திரத்தில்தான் பொங்கல் தயாரிப்பார்கள்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பாவை நோன்பு

நல்ல கணவர் வாய்க்கவும், நாடு வளம் பெறவும் பெண்கள் தை மாதம் முழுவதும் கடைபிடிக்கும் விரதம்தான் பாவை நோன்பு. மணலில் பாவைகள் செய்து பூக்களால் அலங்கரித்து பூஜிப்பார்கள். பின் தோழிகளுடன் குலவையிட்டு, இறைவனைத் துதித்து படையலை உண்டு மகிழ்வார்கள். இந்த பாவை நோன்பினை 'தை நீராடல்' என்றும் 'அம்பா ஆடல்' என்றும் சங்க காப்பியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 9



பாவை நோன்பு

நல்ல கணவர் வாய்க்கவும், நாடு வளம் பெறவும் பெண்கள் தை மாதம் முழுவதும் கடைபிடிக்கும் விரதம்தான் பாவை நோன்பு. மணலில் பாவைகள் செய்து பூக்களால் அலங்கரித்து பூஜிப்பார்கள். பின் தோழிகளுடன் குலவையிட்டு, இறைவனைத் துதித்து படையலை உண்டு மகிழ்வார்கள். இந்த பாவை நோன்பினை 'தை நீராடல்' என்றும் 'அம்பா ஆடல்' என்றும் சங்க காப்பியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

சித்ரான்னம்

பொங்கல் தினங்களில்
இறைவனுக்கு சித்ரான்னம்
நிவேதனம் செய்து,
அனைவருக்கும் கொடுத்து
மகிழ்வார்கள். வாழ்க்கையில்
இன்பம், துன்பம், கோபம்,
விரக்தி போன்ற பல நிலைகள்.
அனைத்தையும் ஒரே
மாதிரியாக ஏற்றுக்
கொள்ள வேண்டும்
என்பதற்காகவே, பல
சுவைகளில் சித்ரான்னங்கள்
செய்யப்படுகின்றன.





10 Supplement to Mangayar Malar January 2007

சித்ரான்னம்

பொங்கல் தினங்களில்
இறைவனுக்கு சித்ரான்னம்
நிவேதனம் செய்து,
அனைவருக்கும் கொடுத்து
மகிழ்வார்கள். வாழ்க்கையில்
இன்பம், துன்பம், கோபம்,
விரக்தி போன்ற பல நிலைகள்.
அனைத்தையும் ஒரே
மாதிரியாக ஏற்றுக்
கொள்ள வேண்டும்
என்பதற்காகவே, பல
சுவைகளில் சித்ரான்னங்கள்
செய்யப்படுகின்றன.





என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தைக் கரும்பு

தமிழ் வருடத்தின் முதல் மாதமான சித்திரையில் கசப்பைத் தரக்கூடிய வேப்பம் பூவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். பிறகு, ஏறக்குறைய வருடத்தின் கடைசி மாதமாகிய தை மாதத்தில் பொங்கலன்று கரும்பை உபயோகிக்கிறோம். முதலில் கசப்பை ஏற்றுக் கொண்டால் பின் இனிப்பு கிடைக்கும் என்பது இதன் தத்துவம்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 11

தைக் கரும்பு

தமிழ் வருடத்தின் முதல் மாதமான சித்திரையில் கசப்பைத் தரக்கூடிய வேப்பம் பூவை உணவில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். பிறகு, ஏறக்குறைய வருடத்தின் கடைசி மாதமாகிய தை மாதத்தில் பொங்கலன்று கரும்பை உபயோகிக்கிறோம். முதலில் கசப்பை ஏற்றுக் கொண்டால் பின் இனிப்பு கிடைக்கும் என்பது இதன் தத்துவம்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

மாடுகளுக்கு நன்றி!

பொங்கல் பண்டிகையின் மூன்றாவது நாள் 'மாட்டுப் பொங்கல்' என்று கொண்டாடுகிறோம். உழவர்களின் உற்ற நண்பனாக உழைக்கும் மாட்டுக்கு நன்றி சொல்லும்விதமாக கால்நடைகளுக்கு அன்று ஓய்வு கொடுத்து அதை அலங்கரித்துப் பூஜை செய்வார்கள்.



12 Supplement to Mangayar Malar January 2007

மாடுகளுக்கு நன்றி!

பொங்கல் பண்டிகையின் மூன்றாவது நாள் 'மாட்டுப் பொங்கல்' என்று கொண்டாடுகிறோம். உழவர்களின் உற்ற நண்பனாக உழைக்கும் மாட்டுக்கு நன்றி சொல்லும்விதமாக கால்நடைகளுக்கு அன்று ஓய்வு கொடுத்து அதை அலங்கரித்துப் பூஜை செய்வார்கள்.



மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



திருமண ஜல்லிக்கட்டு

வீடுகளில் பெண் குழந்தைகள் இருந்தால் அந்தக் குழந்தையின் இளம் வயதிலிருந்தே பெற்றோர் வீட்டில் ஒரு காளை மாட்டையும் வளர்த்து வருவார்கள். பெண்ணுக்குத் திருமண வயது வந்தவுடன் ஜல்லிக்கட்டில் அந்தக் காளை மாட்டை அடக்கும் இளம் வீரனுக்குப் பெண்ணை மணமுடித்துக் கொடுப்பார்கள். இந் நிகழ்ச்சி பொங்கல் நாளில் நடத்தப்பட்டு வந்தது.

தற்போது 'பரிசுக்காக' ஜல்லிக்கட்டு என்ற நிலைக்கு வந்து விட்டது. இதனை மஞ்சுவிரட்டு, கொல்லேறு தழுவுதல் என்றும் கூறுவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 13



திருமண ஜல்லிக்கட்டு

வீடுகளில் பெண் குழந்தைகள் இருந்தால் அந்தக் குழந்தையின் இளம் வயதிலிருந்தே பெற்றோர் வீட்டில் ஒரு காளை மாட்டையும் வளர்த்து வருவார்கள். பெண்ணுக்குத் திருமண வயது வந்தவுடன் ஜல்லிக்கட்டில் அந்தக் காளை மாட்டை அடக்கும் இளம் வீரனுக்குப் பெண்ணை மணமுடித்துக் கொடுப்பார்கள். இந் நிகழ்ச்சி பொங்கல் நாளில் நடத்தப்பட்டு வந்தது.

தற்போது 'பரிசுக்காக' ஜல்லிக்கட்டு என்ற நிலைக்கு வந்து விட்டது. இதனை மஞ்சுவிரட்டு, கொல்லேறு தழுவுதல் என்றும் கூறுவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

கன்னிப் பொங்கல்



தை மாதம் மூன்றாம் நாளன்று இளம்பெண்கள் பலர் ஒன்றுகூடி கும்மியடித்து விளையாடுவார்கள். ஆற்றங் கரையிலேயே கூட்டாஞ்சோறு செய்து ஆற்றுக்குப் படைத்து விட்டு மாலையில் வீடு திரும்புவர். இதற்கு 'கன்னிப் பொங்கல்' அல்லது பூப் பொங்கல் என்று பெயர்.

14 Supplement to Mangayar Malar January 2007

கன்னிப் பொங்கல்



தை மாதம் மூன்றாம் நாளன்று இளம்பெண்கள் பலர் ஒன்றுகூடி கும்மியடித்து விளையாடுவார்கள். ஆற்றங் கரையிலேயே கூட்டாஞ்சோறு செய்து ஆற்றுக்குப் படைத்து விட்டு மாலையில் வீடு திரும்புவர். இதற்கு 'கன்னிப் பொங்கல்' அல்லது பூப் பொங்கல் என்று பெயர்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கனுப் பொங்கல்

மாட்டுப் பொங்கலை ஒருசிலர் கனுப்பொங்கல் என்றும் கொண்டாடுகிறார்கள். விடியற்காலையில் பெண்கள் மஞ்சள் கிழங்கிலிருந்து ஒரு துண்டை எடுத்து நசுக்கி தங்கள் வீட்டில் உள்ள மூத்த பெண்கள் மூவரிடம் அந்த மஞ்சளைக் கொடுத்து தங்களுடைய நெற்றியிலும் காதுகளுக்கு அருகில் இரண்டு கன்னங்களிலும் பூசி விடச் சொல்லி பின் அவர்களை நமஸ்காரம் செய்வார்கள். இந்தச் சம்பிரதாயத்துக்கு மஞ்சள் கீறுதல் அல்லது மஞ்சள் தேய்த்தல் என்று பெயர்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 15

கனுப் பொங்கல்

மாட்டுப் பொங்கலை ஒருசிலர் கனுப்பொங்கல் என்றும் கொண்டாடுகிறார்கள். விடியற்காலையில் பெண்கள் மஞ்சள் கிழங்கிலிருந்து ஒரு துண்டை எடுத்து நசுக்கி தங்கள் வீட்டில் உள்ள மூத்த பெண்கள் மூவரிடம் அந்த மஞ்சளைக் கொடுத்து தங்களுடைய நெற்றியிலும் காதுகளுக்கு அருகில் இரண்டு கன்னங்களிலும் பூசி விடச் சொல்லி பின் அவர்களை நமஸ்காரம் செய்வார்கள். இந்தச் சம்பிரதாயத்துக்கு மஞ்சள் கீறுதல் அல்லது மஞ்சள் தேய்த்தல் என்று பெயர்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

கனுப் பாடல்!

கனுப்பொங்கலன்று மஞ்சள் பூசும்போது வயதான பெரியவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு பாடலைப் பாடி ஆசீர்வதிப்பார்கள்.

பூவோடும், பொட்டோடும்
சீரோடும், சிறப்போடும்
பொன்னோடும், பொருளோடும்
தாயோடும், தந்தையோடும்
பதினாறும் பெற்று பெறு வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

16 Supplement to Mangayar Malar January 2007

கனுப் பாடல்!

கனுப்பொங்கலன்று மஞ்சள் பூசும்போது வயதான பெரியவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு பாடலைப் பாடி ஆசீர்வதிப்பார்கள்.

பூவோடும், பொட்டோடும்
சீரோடும், சிறப்போடும்
பொன்னோடும், பொருளோடும்
தாயோடும், தந்தையோடும்
பதினாறும் பெற்று பெறு வாழ்வு வாழ வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பொங்கல் படையலின் சிறப்பு

பொங்கல் படையலில் மஞ்சள் கொத்து மங்கலத்திற்காகவும், தோகையுடைய கரும்பு இனிப்புக்காகவும், இஞ்சிக் கொத்து காரத்துக்காகவும், வெற்றிலைப் பாக்கு துவர்ப்புக்காகவும் இடம்பெறுகின்றன.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 17



பொங்கல் படையலின் சிறப்பு

பொங்கல் படையலில் மஞ்சள் கொத்து மங்கலத்திற்காகவும், தோகையுடைய கரும்பு இனிப்புக்காகவும், இஞ்சிக் கொத்து காரத்துக்காகவும், வெற்றிலைப் பாக்கு துவர்ப்புக்காகவும் இடம்பெறுகின்றன.



பொங்கலோ... பொங்கல்!



பண்டிகை ஒன்று பெயர்கள் பல

தை மாதம் முதல் நாள்
கொண்டாடப்படும் பொங்கல்
பண்டிகையை பல
மாநிலங்களிலும் பல
பெயர்களால் அழைக்கின்றனர்.



அவை உழவர்
திருநாள், மகர
சங்கராந்தி,
அறுவடைத் திருநாள்,
லோகிரி, தானியப் பரிமாறல் திருநாள் மகாபிகு,
தைத்திருநாள், தமிழர் திருநாள் எனப்படும்.

18 Supplement to Mangayar Malar January 2007



பண்டிகை ஒன்று பெயர்கள் பல

தை மாதம் முதல் நாள்
கொண்டாடப்படும் பொங்கல்
பண்டிகையை பல
மாநிலங்களிலும் பல
பெயர்களால் அழைக்கின்றனர்.



அவை உழவர்
திருநாள், மகர
சங்கராந்தி,
அறுவடைத் திருநாள்,
லோகிரி, தானியப் பரிமாறல் திருநாள் மகாபிகு,
தைத்திருநாள், தமிழர் திருநாள் எனப்படும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கனுப்பிடி

கனுப்பொங்கல் அன்று குடும்பத்தில் உள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கைக்கு தகுந்தாற்போல் கொத்து மஞ்சள் இலை வைத்து அதன் மேல் முதல் நாள் தயாரித்து வைத்துள்ள தயிர் சாதத்தில் மஞ்சளும் குங்குமமும் சேர்த்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்து அதன் மேல் முதல் நாள் தயாரித்து வைத்துள்ள பொங்கல் குழம்பு, சிறிது வெல்லம், சிறிய தேங்காய்த் துண்டு, சிறிய கரும்புத் துண்டு, வாழைப்பழத் துண்டு ஆகியவற்றை வைத்து குங்குமம் மஞ்சள் பொட்டும் வைத்து கற்பூரம் காண்பித்து நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 19

கனுப்பிடி

கனுப்பொங்கல் அன்று குடும்பத்தில் உள்ள பெண்களின் எண்ணிக்கைக்கு தகுந்தாற்போல் கொத்து மஞ்சள் இலை வைத்து அதன் மேல் முதல் நாள் தயாரித்து வைத்துள்ள தயிர் சாதத்தில் மஞ்சளும் குங்குமமும் சேர்த்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்து அதன் மேல் முதல் நாள் தயாரித்து வைத்துள்ள பொங்கல் குழம்பு, சிறிது வெல்லம், சிறிய தேங்காய்த் துண்டு, சிறிய கரும்புத் துண்டு, வாழைப்பழத் துண்டு ஆகியவற்றை வைத்து குங்குமம் மஞ்சள் பொட்டும் வைத்து கற்பூரம் காண்பித்து நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

ஒற்றுமையாக வாழ...

அதன் பிறகு எல்லோருமாக சேர்ந்து ''காக்காய் பிடி வைத்தேன் கனுப்பிடி வைத்தேன்; காக்காய்க்கெல்லாம் கல்யாணம் கல்யாணம்'' என்று பாடி, ''காக்காய்களின் கூட்டம் போல் எங்கள் குடும்பமும் எல்லோரும் ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும்'' என்று வேண்டிக் கொள்வார்கள். காகங்களும் தங்கள் கூட்டத்துடன் வந்து அந்த சாதத்தை சாப்பிட்டுச் செல்லும்.



20 Supplement to Mangayar Malar January 2007

ஒற்றுமையாக வாழ...

அதன் பிறகு எல்லோருமாக சேர்ந்து ''காக்காய் பிடி வைத்தேன் கனுப்பிடி வைத்தேன்; காக்காய்க்கெல்லாம் கல்யாணம் கல்யாணம்'' என்று பாடி, ''காக்காய்களின் கூட்டம் போல் எங்கள் குடும்பமும் எல்லோரும் ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும்'' என்று வேண்டிக் கொள்வார்கள். காகங்களும் தங்கள் கூட்டத்துடன் வந்து அந்த சாதத்தை சாப்பிட்டுச் செல்லும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பொங்கல் படி

திருமணமான பெண்களுக்கு அந்தப் பெண்ணின் சகோதரர்கள் பொங்கலுக்குத் தேவையான அரிசி, சர்க்கரை, காய்கனிகள், கரும்பு, மஞ்சள் குலை போன்ற மங்கலப் பொருள்களைத் தாய் வீட்டு சீதனமாக அளிப்பார்கள்.

'பொங்கல் படி' பெற்றுக் கொண்ட பெண்கள், "எங்கள் வீட்டுக்கு பொங்கல் படி வந்து விட்டது" என்று அக்கம் பக்கத்து வீட்டில் சொல்லி மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 21



பொங்கல் படி

திருமணமான பெண்களுக்கு அந்தப் பெண்ணின் சகோதரர்கள் பொங்கலுக்குத் தேவையான அரிசி, சர்க்கரை, காய்கனிகள், கரும்பு, மஞ்சள் குலை போன்ற மங்கலப் பொருள்களைத் தாய் வீட்டு சீதனமாக அளிப்பார்கள்.

'பொங்கல் படி' பெற்றுக் கொண்ட பெண்கள், "எங்கள் வீட்டுக்கு பொங்கல் படி வந்து விட்டது" என்று அக்கம் பக்கத்து வீட்டில் சொல்லி மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

பொங்கல் சீர் வரிசை



புதிதாகத் திருமணம் செய்து கொண்ட பெண்களுக்கு பொங்கலை ஒட்டி பொங்கல் சீர்வரிசையுடன் பல்வேறு விதமான பாத்திரங்கள், அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர், உறவினர்கள் கூட்டமாகச் சென்று வழங்கி வருவார்கள். இதை 'தலை பொங்கல் படி' என்று கூறுவார்கள்.

22 Supplement to Mangayar Malar January 2007

பொங்கல் சீர் வரிசை



புதிதாகத் திருமணம் செய்து கொண்ட பெண்களுக்கு பொங்கலை ஒட்டி பொங்கல் சீர்வரிசையுடன் பல்வேறு விதமான பாத்திரங்கள், அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர், உறவினர்கள் கூட்டமாகச் சென்று வழங்கி வருவார்கள். இதை 'தலை பொங்கல் படி' என்று கூறுவார்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கனுப்பொங்கல் அழைப்பு

சகோதர சகோதரிகளுக்கு இடையே உள்ள பாசப் பிணைப்பை உறுதிபடுத்தும் விதத்தில் கொண்டாடப்படுவதே கனுப்பொங்கலாகும். திருமணமாகி வெளியூரில் வசிக்கும் சகோதரிகளுக்கு அவர்களுடைய சகோதரர்கள் தாங்கள் விரும்பும் அளவு பணம் அனுப்பி ஆசீர்வதிப்பார்கள். உள்ளூரில் இருந்தால் சகோதரிகளின் வீட்டுக்கு நேரில் தாம்பூலம் வைத்து கனுப்பொங்கலுக்கு அழைப்பார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 23

கனுப்பொங்கல் அழைப்பு

சகோதர சகோதரிகளுக்கு இடையே உள்ள பாசப் பிணைப்பை உறுதிபடுத்தும் விதத்தில் கொண்டாடப்படுவதே கனுப்பொங்கலாகும். திருமணமாகி வெளியூரில் வசிக்கும் சகோதரிகளுக்கு அவர்களுடைய சகோதரர்கள் தாங்கள் விரும்பும் அளவு பணம் அனுப்பி ஆசீர்வதிப்பார்கள். உள்ளூரில் இருந்தால் சகோதரிகளின் வீட்டுக்கு நேரில் தாம்பூலம் வைத்து கனுப்பொங்கலுக்கு அழைப்பார்கள்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

சகோதரி பிரார்த்தனை!

பிறந்த வீட்டுக்கு வந்த சகோதரிகளுக்கு
விருந்து வைத்து தாம்பூலத்துடன் பணமோ,
புடைவையோ பரிசு பொருட்களோ
கொடுப்பது வழக்கம். புகுந்த வீட்டில்
இருக்கும் பெண்களும் அன்றைய தினம்
தனது பிறந்த வீட்டையும் தன்
சகோதரர்களையும் நினைத்து அவர்களுக்காகப்
பிரார்த்தனை செய்வார்கள்.



24 Supplement to Mangayar Malar January 2007

சகோதரி பிரார்த்தனை!

பிறந்த வீட்டுக்கு வந்த சகோதரிகளுக்கு
விருந்து வைத்து தாம்பூலத்துடன் பணமோ,
புடைவையோ பரிசு பொருட்களோ
கொடுப்பது வழக்கம். புகுந்த வீட்டில்
இருக்கும் பெண்களும் அன்றைய தினம்
தனது பிறந்த வீட்டையும் தன்
சகோதரர்களையும் நினைத்து அவர்களுக்காகப்
பிரார்த்தனை செய்வார்கள்.



என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பொங்கல் படையல்

பொங்கலுக்கு ஒரு வாரத்திற்கு
முன்பே மண் பானை வாங்கி
அதன் மீது சுண்ணாம்பு கோலம்
போட வேண்டும். வீட்டின்
சுவருக்கு வர்ணம் பூசி,
முதல் அறுவடை
நெல்லை கையால்
குத்தி வைத்திருக்க
வேண்டும்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 25



பொங்கல் படையல்

பொங்கலுக்கு ஒரு வாரத்திற்கு
முன்பே மண் பானை வாங்கி
அதன் மீது சுண்ணாம்பு கோலம்
போட வேண்டும். வீட்டின்
சுவருக்கு வர்ணம் பூசி,
முதல் அறுவடை
நெல்லை கையால்
குத்தி வைத்திருக்க
வேண்டும்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

குலவை ஒலி



முக்கோண கல்லிட்டு
பொங்கலிட வேண்டும்.
பொங்கலிடும் போது கரும்பு,
மஞ்சள், காய்கறிகள் படைக்க
வேண்டும். பால் பொங்கும்
போது, 'பொங்கலோ
பொங்கல்' என்று
கூறி பெண்கள்
மகிழ்ச்சியாக 'குலவை
ஒலி' எழுப்புவார்கள்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

26 Supplement to Mangayar Malar January 2007

குலவை ஒலி



முக்கோண கல்லிட்டு
பொங்கலிட வேண்டும்.
பொங்கலிடும் போது கரும்பு,
மஞ்சள், காய்கறிகள் படைக்க
வேண்டும். பால் பொங்கும்
போது, 'பொங்கலோ
பொங்கல்' என்று
கூறி பெண்கள்
மகிழ்ச்சியாக 'குலவை
ஒலி' எழுப்புவார்கள்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காணும் பொங்கல்

மூன்று நாட்கள் குதூகலத்துடன் பொங்கல் பண்டிகையைக் கொண்டாடி முடிந்தவுடன் பெரியவர்களையும் உறவினர்களையும் சந்தித்து (காண்பது) ஆசி பெறுவதே இந்நாள். சிலர், குடும்பத்துடன் உல்லாசமாக பீச், கோயில், சினிமா என்று போய் வருவதும் உண்டு.

தொகுப்பு : எஸ். விஜயலக்ஷ்மி, ஆதம்பாக்கம்,
எஸ். செல்லம்மாள், வேளச்சேரி.
படங்கள் : கரோ



பொங்கலோ... பொங்கல்!

காணும் பொங்கல்

மூன்று நாட்கள் குதூகலத்துடன் பொங்கல் பண்டிகையைக் கொண்டாடி முடிந்தவுடன் பெரியவர்களையும் உறவினர்களையும் சந்தித்து (காண்பது) ஆசி பெறுவதே இந்நாள். சிலர், குடும்பத்துடன் உல்லாசமாக பீச், கோயில், சினிமா என்று போய் வருவதும் உண்டு.

தொகுப்பு : எஸ். விஜயலக்ஷ்மி, ஆதம்பாக்கம்,
எஸ். செல்லம்மாள், வேளச்சேரி.
படங்கள் : கரோ



பொங்கலோ... பொங்கல்!

அசத்தும் சுவைமிக்க பொங்கல் ரெஸிபிகளின் அலங்கார அணிவகுப்பு ஆரம்பம்...



ரவை பொங்கல்

தேவை : சிவக்க வறுத்த ரவை - ½ கி, சிவக்க வறுத்த பயத்தம் பருப்பு - ¼ கி, நெய் - ¼ கி, வறுத்துப் பொடித்த மிளகு, சீரகம்- 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

கொதிக்கும் 1 லிட்டர் நீரில் ப. பருப்பைக் கொட்டி, முக்கால் பதம் வெந்தவுடன் ரவையைச் சேர்க்கவும். வெந்தவுடன் இதர சாமான்களைச் சேர்க்கவும். சுவையான ரவைப் பொங்கல் தயார்.

- உமா மகேஸ்வரி.

28 Supplement to Mangayar Malar January 2007

அசத்தும் சுவைமிக்க பொங்கல் ரெஸிபிகளின் அலங்கார அணிவகுப்பு ஆரம்பம்...



ரவை பொங்கல்

தேவை : சிவக்க வறுத்த ரவை - ½ கி, சிவக்க வறுத்த பயத்தம் பருப்பு - ¼ கி, நெய் - ¼ கி, வறுத்துப் பொடித்த மிளகு, சீரகம்- 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

கொதிக்கும் 1 லிட்டர் நீரில் ப. பருப்பைக் கொட்டி, முக்கால் பதம் வெந்தவுடன் ரவையைச் சேர்க்கவும். வெந்தவுடன் இதர சாமான்களைச் சேர்க்கவும். சுவையான ரவைப் பொங்கல் தயார்.

- உமா மகேஸ்வரி.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பால் பாயசம்

தேவை : பால் - 1 லிட்டர், லேசாக வறுத்த அரிசி - ½ ஆழாக்கு, சர்க்கரை - ¼ கி, வறுத்த முந்திரி - 10, பச்சை கற்பூரம்; குங்குமப்பூ, ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாலும், அரிசியும் சேர்த்து, குக்கரில் ஒரு விசில் வந்ததும், சிம்மில் பத்து நிமிடம் வைக்கவும். ஆறிய பின் சர்க்கரை சேர்த்து கலவை கெட்டியாகும் வரை கிளறி மற்றவற்றைச் சேர்க்கவும். கமகமக்கும் பால் பாயசம், பொங்கல் பண்டிகையின் ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்டாகி, ஆளை அசத்தும்.

- ப்ரியா

பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 29

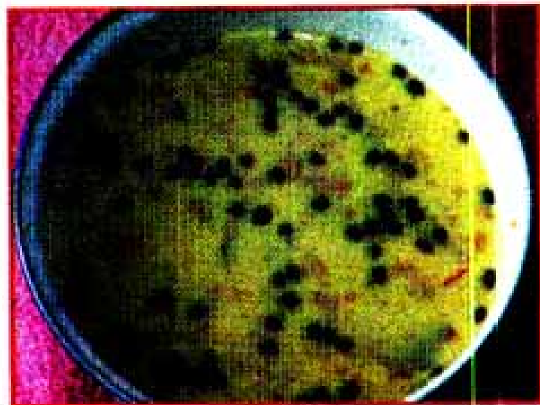
பால் பாயசம்

தேவை : பால் - 1 லிட்டர், லேசாக வறுத்த அரிசி - ½ ஆழாக்கு, சர்க்கரை - ¼ கி, வறுத்த முந்திரி - 10, பச்சை கற்பூரம்; குங்குமப்பூ, ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாலும், அரிசியும் சேர்த்து, குக்கரில் ஒரு விசில் வந்ததும், சிம்மில் பத்து நிமிடம் வைக்கவும். ஆறிய பின் சர்க்கரை சேர்த்து கலவை கெட்டியாகும் வரை கிளறி மற்றவற்றைச் சேர்க்கவும். கமகமக்கும் பால் பாயசம், பொங்கல் பண்டிகையின் ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்டாகி, ஆளை அசத்தும்.

- ப்ரியா

பொங்கலோ... பொங்கல்!



பூரி பாயசம்

தேவை :

மைதா மாவு - 75 கி,
பொடித்த சர்க்கரை - 300 கி,
காய்ச்சிய பால் - ¾ லிட்டர்,
சாரைப் பருப்பு, குங்குமப் பூ,
ஏலம் - சிறிதளவு.

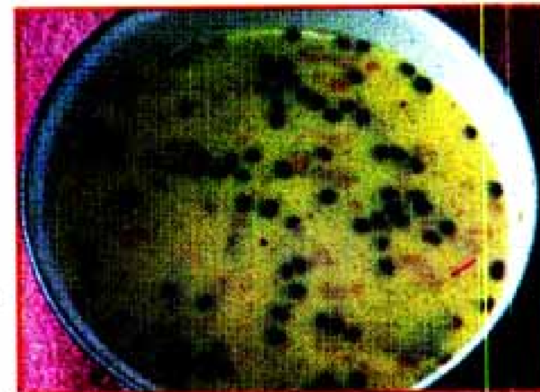
செய்முறை :



மைதா மாவைப் பிசைந்து மெல்லிய பூரிகளைத் தயாரிக்க வும். மைதா பூரிகளை நொறுக்கி, சர்க்கரைப் பொடி கலக்கவும். கொதிக்கும் பாலில் போட்டுச் சற்று நேரம் தொடர்ந்து கொதிக்க விடவும். இறக்கியபின் மற்றவற்றைச் சேர்க்கவும். 'பூரி பாயசமா...?' என்று பூரித்துப் போய்ச் சாப்பிடுவார்கள்.

- பிரேமா சுந்தரராஜன்.

30 Supplement to Mangayar Malar January 2007



பூரி பாயசம்

தேவை :

மைதா மாவு - 75 கி,
பொடித்த சர்க்கரை - 300 கி,
காய்ச்சிய பால் - ¾ லிட்டர்,
சாரைப் பருப்பு, குங்குமப் பூ,
ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை :



மைதா மாவைப் பிசைந்து மெல்லிய பூரிகளைத் தயாரிக்க வும். மைதா பூரிகளை நொறுக்கி, சர்க்கரைப் பொடி கலக்கவும். கொதிக்கும் பாலில் போட்டுச் சற்று நேரம் தொடர்ந்து கொதிக்க விடவும். இறக்கியபின் மற்றவற்றைச் சேர்க்கவும். 'பூரி பாயசமா...?' என்று பூரித்துப் போய்ச் சாப்பிடுவார்கள்.

- பிரேமா சுந்தரராஜன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ட்ரை ஃப்ரூட் அவல் பொங்கல்

தேவை: அவல் - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - ¾ ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, பாதாம், சாரைப் பருப்புகள் - சிறிதளவு, ஏலம், திராட்சை - சிறிதளவு.



செய்முறை : கழுவி, அரை மணி நேரம் ஊறிய அவலையும், பயத்தம் பருப்பையும் தனியாக வேகவைக்கவும். வெல்லப்பாகில் மசித்துப் போட்டுக் கிளறவும். நெய்யில் வறுத்தவற்றைச் சேர்க்கவும். அவல் பொங்கல் ரெடி!

- ப்ரியா நாராயணன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 31

ட்ரை ஃப்ரூட் அவல் பொங்கல்

தேவை: அவல் - 1 ஆழாக்கு, வெல்லம் - ¾ ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, பாதாம், சாரைப் பருப்புகள் - சிறிதளவு, ஏலம், திராட்சை - சிறிதளவு.



செய்முறை : கழுவி, அரை மணி நேரம் ஊறிய அவலையும், பயத்தம் பருப்பையும் தனியாக வேகவைக்கவும். வெல்லப்பாகில் மசித்துப் போட்டுக் கிளறவும். நெய்யில் வறுத்தவற்றைச் சேர்க்கவும். அவல் பொங்கல் ரெடி!

- ப்ரியா நாராயணன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

கல்கண்டு பாத்



தேவை : அரிசி - 200 கிராம், டைமண்ட் கல்கண்டு - 300 கி, ஏலம், முந்திரி, திராட்சை, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை : இரண்டு தம்ளர் பாலும், ஒரு தம்ளர் தண்ணீருமாகச் சேர்த்துக் கொதித்த கல்கண்டு கலவையில், குழைசலாக வடித்த சாதத்தைப் போட்டுக் கிளறி முந்திரி பருப்பு, திராட்சை, ஏலம், குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். வித்தியாசமான கல்கண்டு பாத்தைக் கண்டு, உண்டு மகிழ்வார்கள்.



- பிரேமா சுந்தரராஜன்.

32 Supplement to Mangayar Malar January 2007

கல்கண்டு பாத்

தேவை : அரிசி - 200 கிராம், டைமண்ட் கல்கண்டு - 300 கி, ஏலம், முந்திரி, திராட்சை, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை : இரண்டு தம்ளர் பாலும், ஒரு தம்ளர் தண்ணீருமாகச் சேர்த்துக் கொதித்த கல்கண்டு கலவையில், குழைசலாக வடித்த சாதத்தைப் போட்டுக் கிளறி முந்திரி பருப்பு, திராட்சை, ஏலம், குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். வித்தியாசமான கல்கண்டு பாத்தைக் கண்டு, உண்டு மகிழ்வார்கள்.

- பிரேமா சுந்தரராஜன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





பூசணி பச்சடி

தேவை : முற்றிய பூசணி - ½ கிலோ, தயிர் - ¼ லிட்டர், தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, கடுகு, எண்ணெய் - தலா ½ ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை :

துருவிய பூசணியுடன், அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் விழுது, உப்பு கலந்து தாளிக்கவும். தயிர் சேர்க்கவும். சூப்பர் டேஸ்ட் பச்சடி தயார்!

- ஜெயலட்சுமி தியாகராஜன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 33

பூசணி பச்சடி

தேவை : முற்றிய பூசணி - ½ கிலோ, தயிர் - ¼ லிட்டர், தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, கடுகு, எண்ணெய் - தலா ½ ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை :

துருவிய பூசணியுடன், அரைத்த தேங்காய், மிளகாய் விழுது, உப்பு கலந்து தாளிக்கவும். தயிர் சேர்க்கவும். சூப்பர் டேஸ்ட் பச்சடி தயார்!

- ஜெயலட்சுமி தியாகராஜன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

புளி விட்ட சேப்பங்கிழங்கு கறி



தேவை : சேப்பங்கிழங்கு - ¼ கிலோ, வெங்காயம் - 2.
புளிக்கரைசல், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - தலா 2 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன், உப்பு, கடுகு, உ. பருப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.



செய்முறை : துண்டுகளாக்கிய, வெந்த கிழங்கோடு, உப்பு, புளிக் கரைசல், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துப் பிசிறவும். வெங்காயம் சேர்த்த தாளிப்பில் கலந்து கிளறவும்.

- என். தனலட்சுமி.

34 Supplement to Mangayar Malar January 2007

புளி விட்ட சேப்பங்கிழங்கு கறி



தேவை : சேப்பங்கிழங்கு - ¼ கிலோ, வெங்காயம் - 2.
புளிக்கரைசல், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - தலா 2 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன், உப்பு, கடுகு, உ. பருப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.



செய்முறை : துண்டுகளாக்கிய, வெந்த கிழங்கோடு, உப்பு, புளிக் கரைசல், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துப் பிசிறவும். வெங்காயம் சேர்த்த தாளிப்பில் கலந்து கிளறவும்.

- என். தனலட்சுமி.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கனுக்குழம்பு

தேவை : வெந்த 9 வகை காய்களின் கலவை - தலா 100 கிராம், வெந்த துவரம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு, புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு, வெல்லம், உப்பு - தேவைக்கு.

தனியா, க. பருப்பு, தேங்காய், பெருங்காயம், மிளகாய் - அரைத்த விழுது.



செய்முறை : புளிக் கரைசலில், காய், பருப்பு, சிறிது சாம்பார்ப் பொடி, வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும்.

அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து தாளித்து இறக்கவும். 'கமகம' கனுக்குழம்பு ரெடி!

- ஜெயலட்சுமி தியாகராஜன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 35

கனுக்குழம்பு

தேவை : வெந்த 9 வகை காய்களின் கலவை - தலா 100 கிராம், வெந்த துவரம் பருப்பு - ½ ஆழாக்கு, புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு, வெல்லம், உப்பு - தேவைக்கு.

தனியா, க. பருப்பு, தேங்காய், பெருங்காயம், மிளகாய் - அரைத்த விழுது.



செய்முறை : புளிக் கரைசலில், காய், பருப்பு, சிறிது சாம்பார்ப் பொடி, வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும்.

அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து தாளித்து இறக்கவும். 'கமகம' கனுக்குழம்பு ரெடி!

- ஜெயலட்சுமி தியாகராஜன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

வெஜிடபிள் மசாலா பொங்கல்



தேவை : பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, குடை மிளகாய் காலிஃபிளவர் - ¼ கிலோ., நெய் - 100 கிராம், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, பட்டை, உப்பு, கிராம்பு மசாலா இலை - தேவைக்கு.

செய்முறை : பொங்கலாக ஆக்கிய அரிசி, பருப்புடன் வெந்த காய்களைக் கலந்து, தாளிப்பில் மசாலா சேர்த்துக் கலக்கவும். நூதனமான சுவைக்கு மசாலா பொங்கல் கியாரண்டி தரும்!

- எஸ். ஸ்ரவணகன்யா.

36 Supplement to Mangayar Malar January 2007

வெஜிடபிள் மசாலா பொங்கல்



தேவை : பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, குடை மிளகாய் காலிஃபிளவர் - ¼ கிலோ., நெய் - 100 கிராம், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, பட்டை, உப்பு, கிராம்பு மசாலா இலை - தேவைக்கு.

செய்முறை : பொங்கலாக ஆக்கிய அரிசி, பருப்புடன் வெந்த காய்களைக் கலந்து, தாளிப்பில் மசாலா சேர்த்துக் கலக்கவும். நூதனமான சுவைக்கு மசாலா பொங்கல் கியாரண்டி தரும்!

- எஸ். ஸ்ரவணகன்யா.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பனம் கல்கண்டு பொங்கல்

தேவை: அரிசி - 200 கிராம், பொடித்த பனங்கற்கண்டு - 150 கிராம், பால் - 200 கிராம், முந்திரி, கிஸ்மிஸ், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாலுடன் தண்ணீர் சேர்த்து அரிசியை வேகவைக்கவும். சுத்தம் செய்து கொதித்த பனங்கற்கண்டு பாகுடன் சேர்த்துக் குழைய விடவும். சிறிது நெய்யுடன் பாக்கி சாமான்கள் கலக்கவும். வாசனை அள்ளும். சுவையில் மனம் துள்ளும்!

- சரஸ்வதி செல்வ முருகன்.

பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 37

பனம் கல்கண்டு பொங்கல்

தேவை: அரிசி - 200 கிராம், பொடித்த பனங்கற்கண்டு - 150 கிராம், பால் - 200 கிராம், முந்திரி, கிஸ்மிஸ், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாலுடன் தண்ணீர் சேர்த்து அரிசியை வேகவைக்கவும். சுத்தம் செய்து கொதித்த பனங்கற்கண்டு பாகுடன் சேர்த்துக் குழைய விடவும். சிறிது நெய்யுடன் பாக்கி சாமான்கள் கலக்கவும். வாசனை அள்ளும். சுவையில் மனம் துள்ளும்!

- சரஸ்வதி செல்வ முருகன்.

பொங்கலோ... பொங்கல்!

மஞ்சள் பொங்கல்



தேவை : அரிசி - 1 ஆழாக்கு, துவரம் பருப்பு - 100 கிராம், பொடித்த மிளகு, சீரகம், உப்பு - தேவைக்கு, நெய் - 100 கிராம், மஞ்சள் தூள், முந்திரி - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாசிப் பருப்பு, அரிசி இரண்டையும் குழைய வேக வைத்து மஞ்சள் தூள், மிளகு, சீரகம், முந்திரி சேர்த்து தாளித்த கலவையில் உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சட்னியோ, சாம்பாரோ சேர்த்துச் சாப்பிட, சப்புக் கொட்ட வைக்கும்.

- சரஸ்வதி செல்வமுருகன்.



38 Supplement to Mangayar Malar January 2007

மஞ்சள் பொங்கல்

தேவை : அரிசி - 1 ஆழாக்கு, துவரம் பருப்பு - 100 கிராம், பொடித்த மிளகு, சீரகம், உப்பு - தேவைக்கு, நெய் - 100 கிராம், மஞ்சள் தூள், முந்திரி - சிறிதளவு.

செய்முறை : பாசிப் பருப்பு, அரிசி இரண்டையும் குழைய வேக வைத்து மஞ்சள் தூள், மிளகு, சீரகம், முந்திரி சேர்த்து தாளித்த கலவையில் உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சட்னியோ, சாம்பாரோ சேர்த்துச் சாப்பிட, சப்புக் கொட்ட வைக்கும்.

- சரஸ்வதி செல்வமுருகன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கரும்புச் சாறு பொங்கல்

தேவை: கரும்புச் சாறு - ½ லிட்டர், அரிசி - ½ ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, வெல்லம் - ¼ ஆழாக்கு, பால் - 1 தம்ளர், நெய் - 1 கப், ஏலம், முந்திரி - சிறிதளவு.



செய்முறை :

அரிசி, பருப்பை பால் கலந்த கரும்புச் சாற்றில் குழைய வேகவிடவும். கொதித்த வெல்லப் பாகில் கலக்கவும். நெய் யில் பொரித்த முந்திரி சேர்க்கவும்.

- எஸ். சரஸ்வதி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 39

கரும்புச் சாறு பொங்கல்

தேவை: கரும்புச் சாறு - ½ லிட்டர், அரிசி - ½ ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, வெல்லம் - ¼ ஆழாக்கு, பால் - 1 தம்ளர், நெய் - 1 கப், ஏலம், முந்திரி - சிறிதளவு.



செய்முறை :

அரிசி, பருப்பை பால் கலந்த கரும்புச் சாற்றில் குழைய வேகவிடவும். கொதித்த வெல்லப் பாகில் கலக்கவும். நெய் யில் பொரித்த முந்திரி சேர்க்கவும்.

- எஸ். சரஸ்வதி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

அச்சு வெல்லப் பொங்கல்



தேவை : அரிசி - 250 கிராம், பாசிப் பருப்பு - 25 கிராம், அச்சு வெல்லம் - 150 கிராம், முந்திரி, திராட்சை, ஏலம், நெய் - சிறிதளவு.



செய்முறை : அச்சு வெல்லத்தைச் சுத்தம் செய்து பாகு காய்ச்சவும். அரிசியையும், பருப்பையும் குழைய வேகவைத்துக் கலக்கவும். சூடான நெய்யில் எல்லாவற்றையும் பொரித்து, கலக்கவும்.

- என். பானுமதி

40 Supplement to Mangayar Malar January 2007

அச்சு வெல்லப் பொங்கல்



தேவை : அரிசி - 250 கிராம், பாசிப் பருப்பு - 25 கிராம், அச்சு வெல்லம் - 150 கிராம், முந்திரி, திராட்சை, ஏலம், நெய் - சிறிதளவு.



செய்முறை : அச்சு வெல்லத்தைச் சுத்தம் செய்து பாகு காய்ச்சவும். அரிசியையும், பருப்பையும் குழைய வேகவைத்துக் கலக்கவும். சூடான நெய்யில் எல்லாவற்றையும் பொரித்து, கலக்கவும்.

- என். பானுமதி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அவியல்

தேவை : நறுக்கிய பூசணி, அவரை, உ ருளை, கேரட், பீன்ஸ் போன்ற காய்கள் - தலா 1 கப், தயிர், தேங்காய் - தலா 1 கப், தேங்காய் எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு. பச்சை மிளகாய் - 5.



செய்முறை : தேங்காய், மிளகாய் விழுதில், வெந்த காய்களைக் கலக்கவும். கொதிக்க வைத்து இறக்கி, தயிர் சேர்க்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

- என். பானுமதி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 41

அவியல்

தேவை : நறுக்கிய பூசணி, அவரை, உ ருளை, கேரட், பீன்ஸ் போன்ற காய்கள் - தலா 1 கப், தயிர், தேங்காய் - தலா 1 கப், தேங்காய் எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு. பச்சை மிளகாய் - 5.



செய்முறை : தேங்காய், மிளகாய் விழுதில், வெந்த காய்களைக் கலக்கவும். கொதிக்க வைத்து இறக்கி, தயிர் சேர்க்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

- என். பானுமதி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

ட்ரை ஃப்ரூட் பொங்கல்



தேவை : பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, அக்ரூட், காய்ந்த் பேரீச்சை, கொப்பரை - மொத்தம் 150 கிராம், நெய் - 100 கிராம், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : நெய்யில் எல்லாவற்றையும் பொரித்து, வெந்த பொங்கலுடன் உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும். கொஞ்சம் விலை ஜாஸ்திதான்! ஆனால் ருசி டக்கராச்சே!

- எஸ். ஸ்ரவணகன்யா.

42 Supplement to Mangayar Malar January 2007

ட்ரை ஃப்ரூட் பொங்கல்



தேவை : பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, அக்ரூட், காய்ந்த் பேரீச்சை, கொப்பரை - மொத்தம் 150 கிராம், நெய் - 100 கிராம், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : நெய்யில் எல்லாவற்றையும் பொரித்து, வெந்த பொங்கலுடன் உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும். கொஞ்சம் விலை ஜாஸ்திதான்! ஆனால் ருசி டக்கராச்சே!

- எஸ். ஸ்ரவணகன்யா.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மிக்ஸட் தால் பொங்கல்

தேவை : முளைகட்டிய பயறு வகைகள் - மொத்தம் 150 கிராம், பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, நெய் - 100 கிராம், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : மிளகு, சீரகம் தாளிக்கவும். பயறு வகையைச் சேர்த்து வதக்கவும். குழைய வேகவைத்த பொங்கலைக் கொட்டி, நெய், உப்பு கலக்கவும். 'சத்தான பொங்கல் சுவையான பொங்கல்' இரண்டும் இணைந்த, தால் பொங்கல் உங்கள் முன்னே!

- எஸ். ஸ்ரவணகன்யா.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 43

மிக்ஸட் தால் பொங்கல்

தேவை : முளைகட்டிய பயறு வகைகள் - மொத்தம் 150 கிராம், பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, நெய் - 100 கிராம், மிளகு, சீரகம், இஞ்சி, உப்பு - தேவைக்கு.



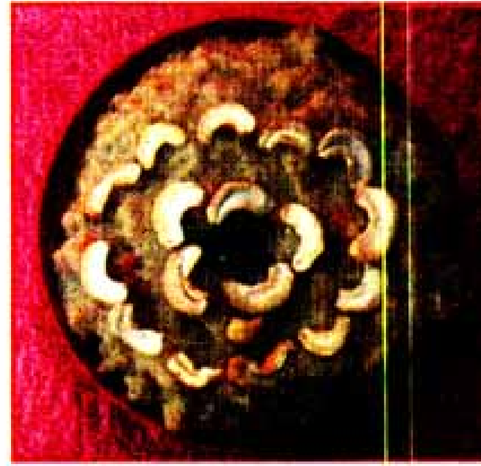
செய்முறை : மிளகு, சீரகம் தாளிக்கவும். பயறு வகையைச் சேர்த்து வதக்கவும். குழைய வேகவைத்த பொங்கலைக் கொட்டி, நெய், உப்பு கலக்கவும். 'சத்தான பொங்கல் சுவையான பொங்கல்' இரண்டும் இணைந்த, தால் பொங்கல் உங்கள் முன்னே!

- எஸ். ஸ்ரவணகன்யா.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

பால் வெண்பொங்கல்



தேவை : பால் - ½ லிட்டர்,
பச்சரிசி - ¼ ஆழாக்கு,
பயத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
மிளகு, சீரகம்,
உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : வெந்த பொங்கலை கெட்டிப் பாலில் சேர்க்கவும். இதர சாமான்களைக் கலக்கவும். ருசியான பால் வெண்பொங்கல் தயார்!

- பிரேமா நாராயணன்.

44 Supplement to Mangayar Malar January 2007

பால் வெண்பொங்கல்



தேவை : பால் - ½ லிட்டர்,
பச்சரிசி - ¼ ஆழாக்கு,
பயத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
மிளகு, சீரகம்,
உப்பு - தேவைக்கு.



செய்முறை : வெந்த பொங்கலை கெட்டிப் பாலில் சேர்க்கவும். இதர சாமான்களைக் கலக்கவும். ருசியான பால் வெண்பொங்கல் தயார்!

- பிரேமா நாராயணன்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வானமாமலை பொங்கல்

தேவை : அரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, நெய் - 1 கப், பெருங்காயம், பொடித்த மிளகு, சீரகம் - சிறிதளவு, மிளகாய் வற்றல் - 2.



செய்முறை : வறுத்துப் பொடித்த அரிசி, பருப்பைத் தாளிப்பில் கொட்டவும். மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு எல்லா வற்றையும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். பிறகு நெய் சேர்த்து இலை தழை யுடன் அலங்கரிக்க வும்.

- பத்மினி கோபாலன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 45

வானமாமலை பொங்கல்

தேவை : அரிசி - 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - ¼ ஆழாக்கு, நெய் - 1 கப், பெருங்காயம், பொடித்த மிளகு, சீரகம் - சிறிதளவு, மிளகாய் வற்றல் - 2.



செய்முறை : வறுத்துப் பொடித்த அரிசி, பருப்பைத் தாளிப்பில் கொட்டவும். மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு எல்லா வற்றையும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். பிறகு நெய் சேர்த்து இலை தழை யுடன் அலங்கரிக்க வும்.

- பத்மினி கோபாலன்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

தயிர் வடை



தேவை : உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, எண்ணெய் - ¼ கிலோ, தயிர் - 1 கப், உப்பு, பெருங்காயம், கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

தேங்காய், வெந்தயம் - தலா 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : உளுத்தம் பருப்பை அரைத்து, வடைகளாகத் தட்டவும். தேங்காய், மிளகாய், வெந்தயத்தை அரைத்து பெருங்காயத்துடன் தயிரில் கலக்கவும். தட்டிய வடைகளை சிறிது வெந்நீரில் நனைத்தெடுத்து தயிரில் போட்டு, கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கவும்.



- பத்மினி கோபாலன்.

46 Supplement to Mangayar Malar January 2007

தயிர் வடை



தேவை : உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு, எண்ணெய் - ¼ கிலோ, தயிர் - 1 கப், உப்பு, பெருங்காயம், கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

தேங்காய், வெந்தயம் - தலா 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : உளுத்தம் பருப்பை அரைத்து, வடைகளாகத் தட்டவும். தேங்காய், மிளகாய், வெந்தயத்தை அரைத்து பெருங்காயத்துடன் தயிரில் கலக்கவும். தட்டிய வடைகளை சிறிது வெந்நீரில் நனைத்தெடுத்து தயிரில் போட்டு, கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கவும்.



- பத்மினி கோபாலன்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கருப்பட்டி பொங்கல்

தேவை : அரிசி, கருப்பட்டி, பால் - தலா 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, நெய் - 1 கப்,
முந்திரி, ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கருப்பட்டிப் பாகில் வெந்த பொங்கலைக் கலக்கவும். நெய்யில் பொரித்த முந்திரியைப் போட்டு, ஏலம் சேர்க்கவும். உருப்படியான கருப்பட்டி பொங்கல் செய்த பெருமை உங்களைச் சேரும்,.

- எஸ். ஆனந்தி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 47

கருப்பட்டி பொங்கல்

தேவை : அரிசி, கருப்பட்டி, பால் - தலா 1 ஆழாக்கு, பயத்தம் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, நெய் - 1 கப்,
முந்திரி, ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கருப்பட்டிப் பாகில் வெந்த பொங்கலைக் கலக்கவும். நெய்யில் பொரித்த முந்திரியைப் போட்டு, ஏலம் சேர்க்கவும். உருப்படியான கருப்பட்டி பொங்கல் செய்த பெருமை உங்களைச் சேரும்,.

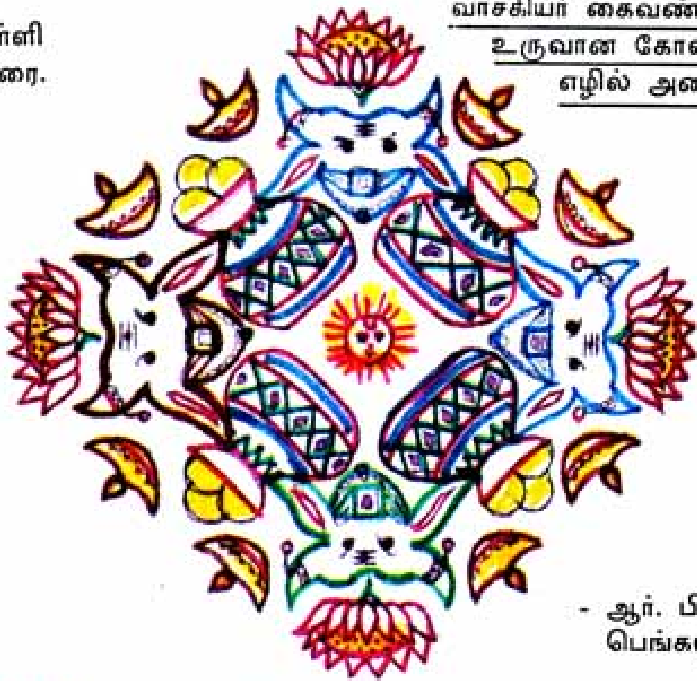
- எஸ். ஆனந்தி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

வாசகியர் கைவண்ணத்தில் உருவான கோலங்களின் எழில் அணிவகுப்பு

21 நேர்ப்புள்ளி
6 வரி 6 வரை.

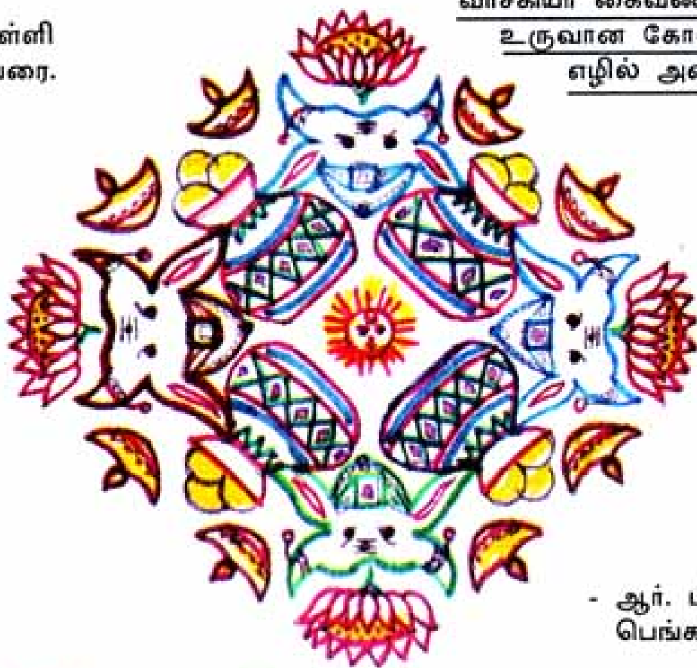


- ஆர். பிரேமா,
பெங்களூர்.

48 Supplement to Mangayar Malar January 2007

வாசகியர் கைவண்ணத்தில் உருவான கோலங்களின் எழில் அணிவகுப்பு

21 நேர்ப்புள்ளி
6 வரி 6 வரை.



- ஆர். பிரேமா,
பெங்களூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரங்கோலி



- எஸ். லலிதா,
நங்கநல்லூர்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 49

ரங்கோலி



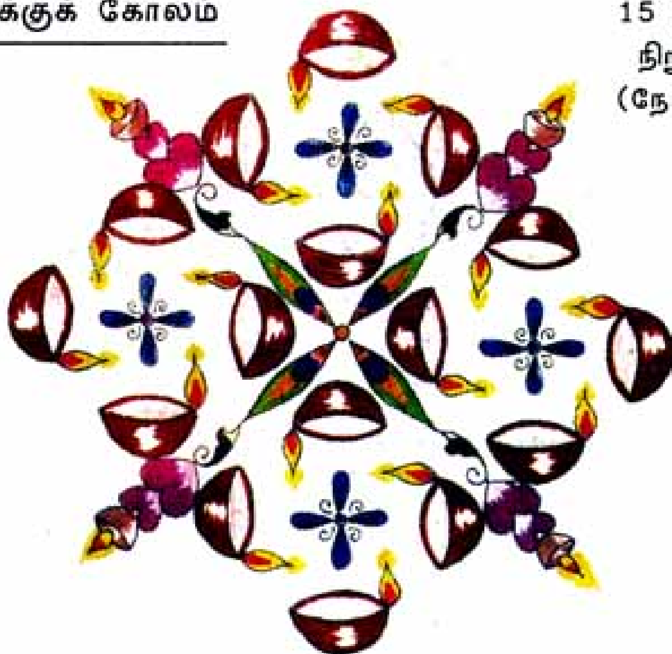
- எஸ். லலிதா,
நங்கநல்லூர்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

திருவிளக்குக் கோலம்

15 புள்ளி 1ல் நிறுத்தவும்.
(நேர்ப் புள்ளி)



- ஆர். விஜயா பிரபா,
சென்னை - 61.

50 Supplement to Mangayar Malar January 2007

திருவிளக்குக் கோலம்

15 புள்ளி 1ல் நிறுத்தவும்.
(நேர்ப் புள்ளி)



- ஆர். விஜயா பிரபா,
சென்னை - 61.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சங்கு புஷபக கோலம்

15 - 8
(இடைப்புள்ளி)



- லெக்ஷ்மி
ஸந்தானம்,
ஸ்ரீரங்கம்.

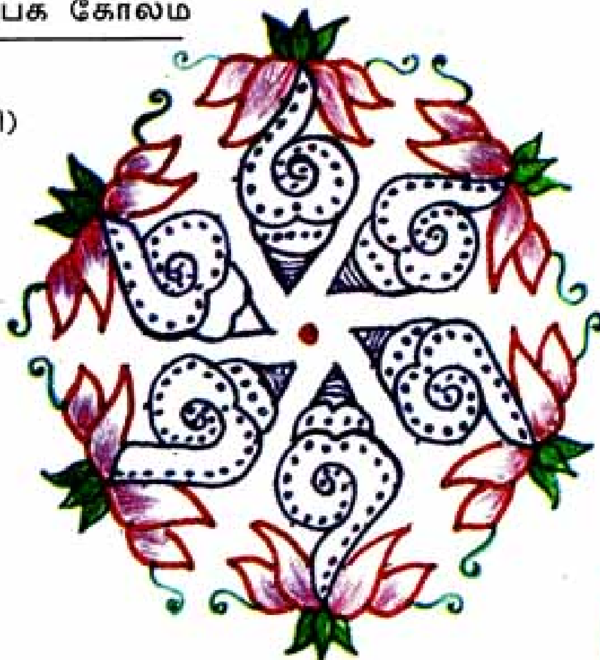


பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangavar Malar January 2007 51

சங்கு புஷபக கோலம்

15 - 8
(இடைப்புள்ளி)



- லெக்ஷ்மி
ஸந்தானம்,
ஸ்ரீரங்கம்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

ரங்கோலி



- சரஸ்வதி ராமஸ்வாமி, கோயம்புத்தூர்.



52 Supplement to Mangayar Malar January 2007

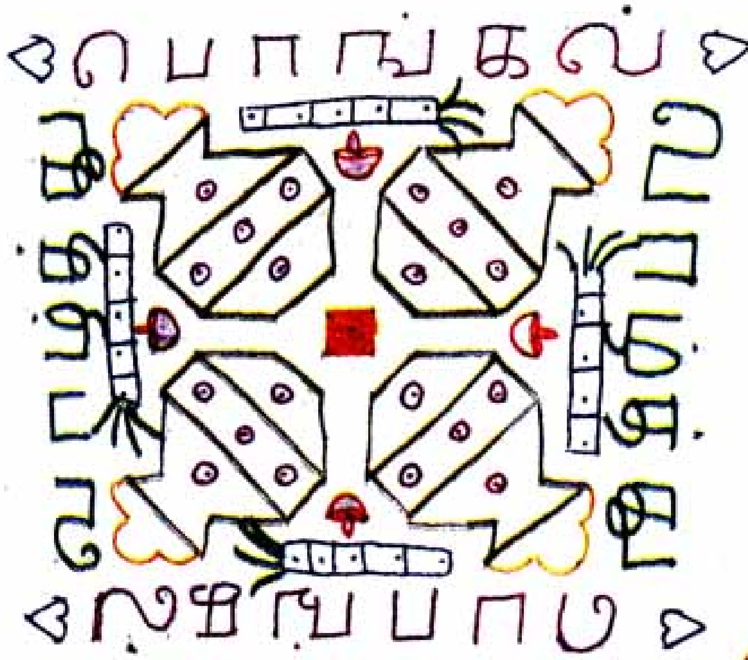
ரங்கோலி



- சரஸ்வதி ராமஸ்வாமி, கோயம்புத்தூர்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



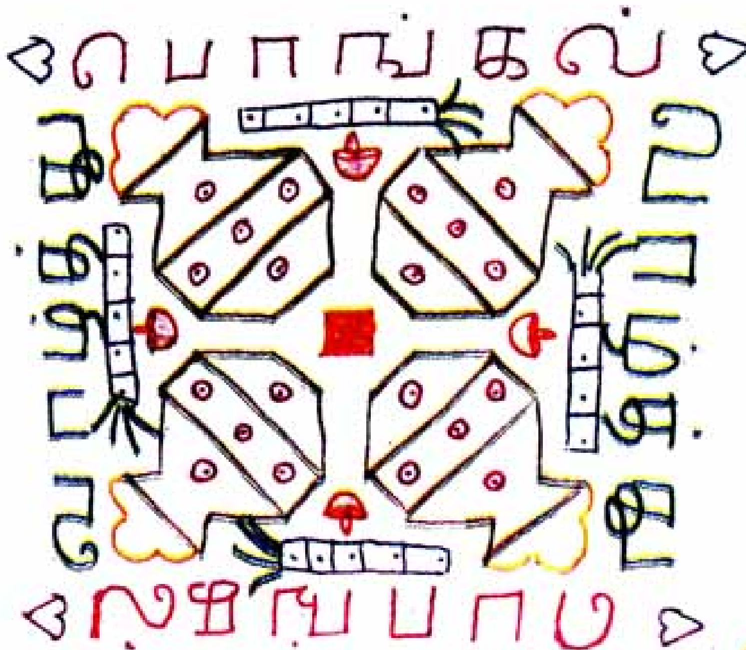
16 புள்ளி 16
வரிசை
(நேர்ப் புள்ளி)

- என்.
ஸ்ரீ சுதர்ஸன்,
சென்னை - 35.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 53



16 புள்ளி 16
வரிசை
(நேர்ப் புள்ளி)

- என்.
ஸ்ரீ சுதர்ஸன்,
சென்னை - 35.



பொங்கலோ... பொங்கல்!



- ஆர். ராஜேஸ்வரி, போரூர்.

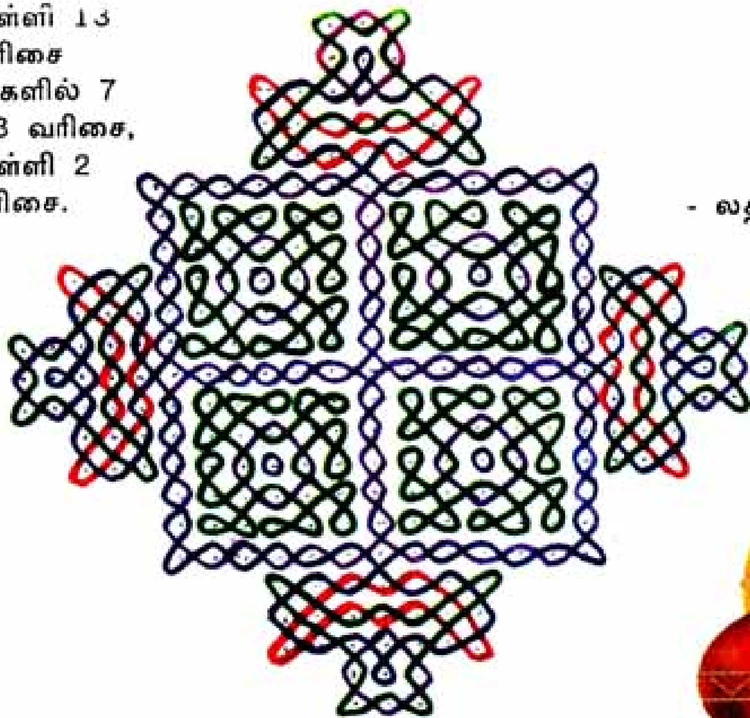
54 Supplement to Mangayar Malar January 2007



- ஆர். ராஜேஸ்வரி, போரூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

13 புள்ளி 13 வரிசை பக்கங்களில் 7 புள்ளி 3 வரிசை, 3 புள்ளி 2 வரிசை.

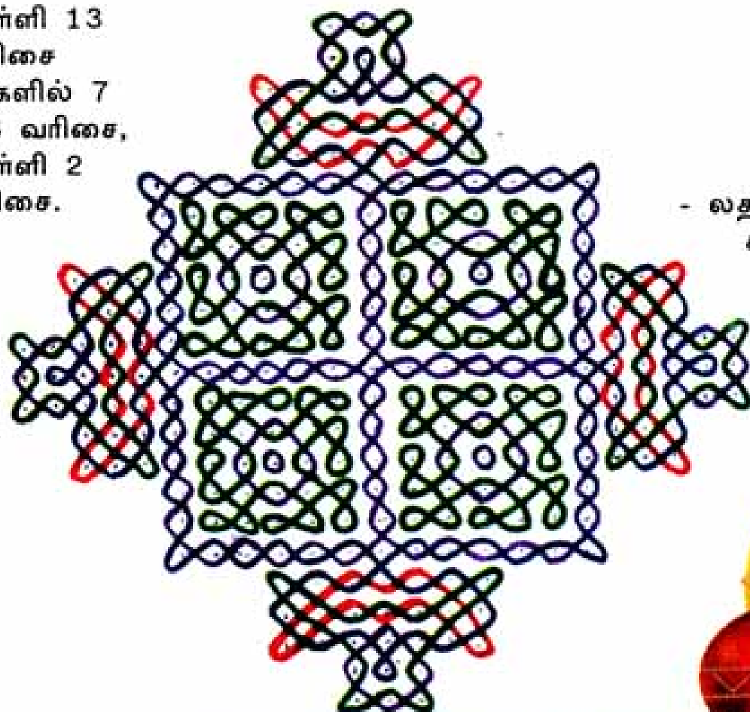


- லதா சுந்தரராஜன், கல்பாக்கம்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

13 புள்ளி 13 வரிசை பக்கங்களில் 7 புள்ளி 3 வரிசை, 3 புள்ளி 2 வரிசை.



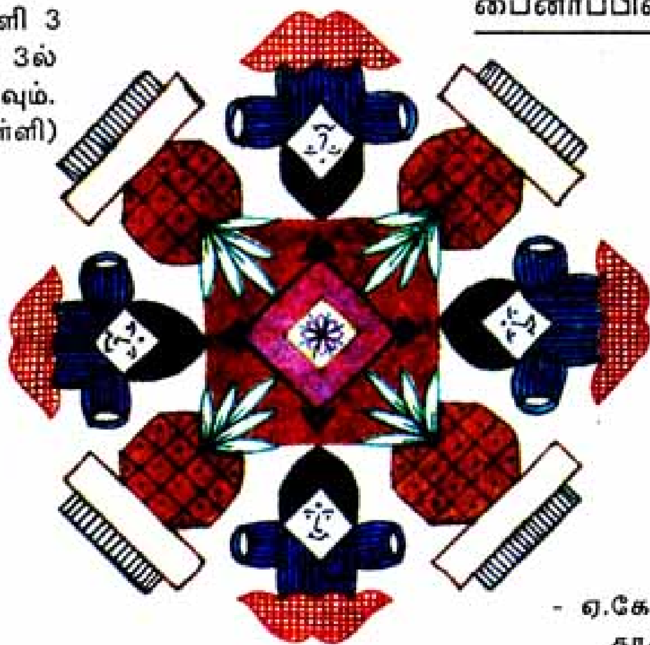
- லதா சுந்தரராஜன், கல்பாக்கம்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

பைனாபபிள் கோலம்

17 புள்ளி 3
வரிசை 3ல்
நிறுத்தவும்.
(நேர்புள்ளி)

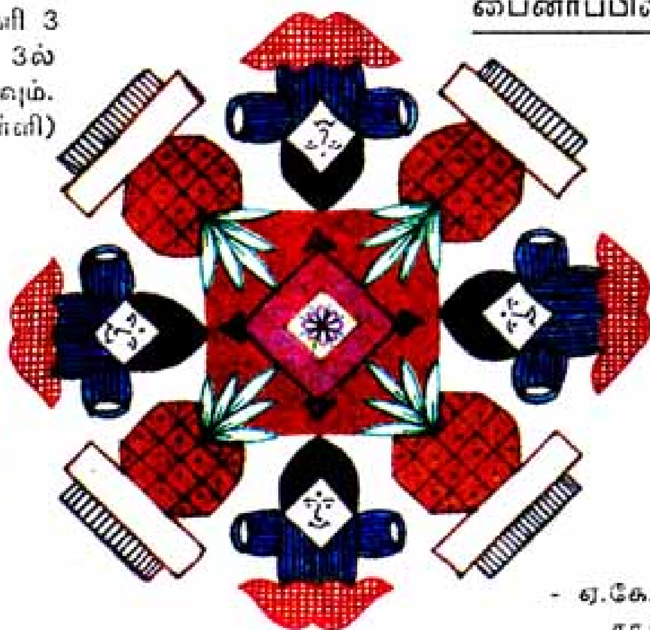


- ஏ.கே. உமாசங்கரி,
தூத்துக்குடி.

56 Supplement to Mangayar Malar January 2007

பைனாப்பிள் கோலம்

17 புள்ளி 3
வரிசை 3ல்
நிறுத்தவும்.
(நேர்புள்ளி)



- ஏ.கே. உமாசங்கரி,
தூத்துக்குடி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

துளசி மாடம்



- உஷா
நாராயணன்,
குரோம்பேட்டை.

21 - 5
(நேர்ப் புள்ளி)



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 57

துளசி மாடம்



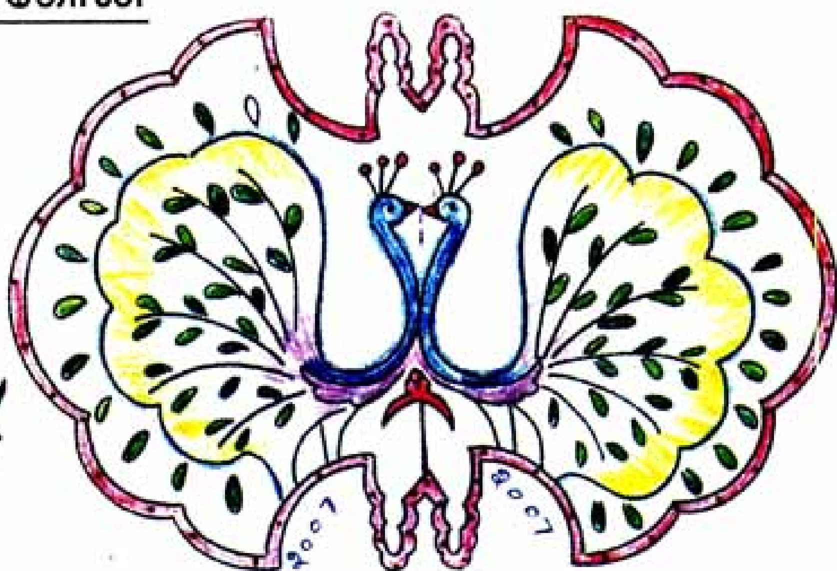
- உஷா
நாராயணன்,
குரோம்பேட்டை.

21 - 5
(நேர்ப் புள்ளி)



பொங்கலோ... பொங்கல்!

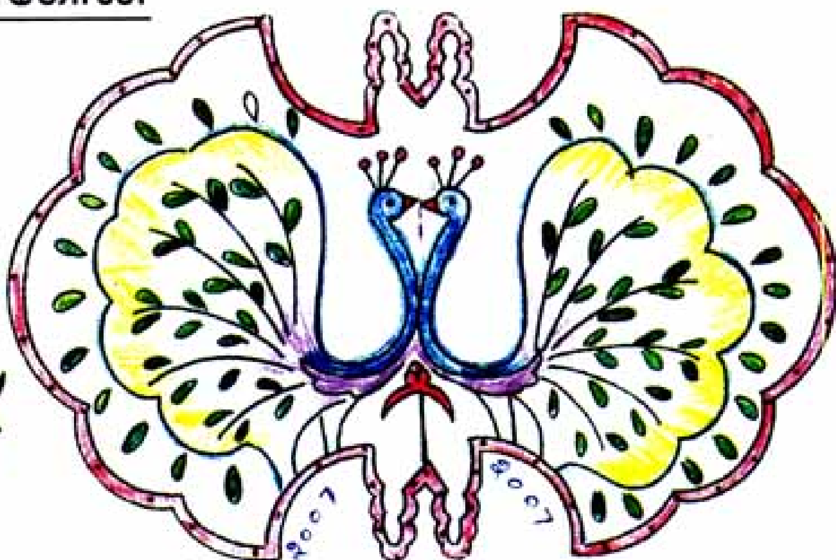
ரங்கோலி



- எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்,
திருப்பூர்.

58 Supplement to Mangayar Malar January 2007

ரங்கோலி



- எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்,
திருப்பூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



16 புள்ளி
14 வரிசை

- கே. ஸ்ரீலக்ஷ்மி,
திருச்சி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 59



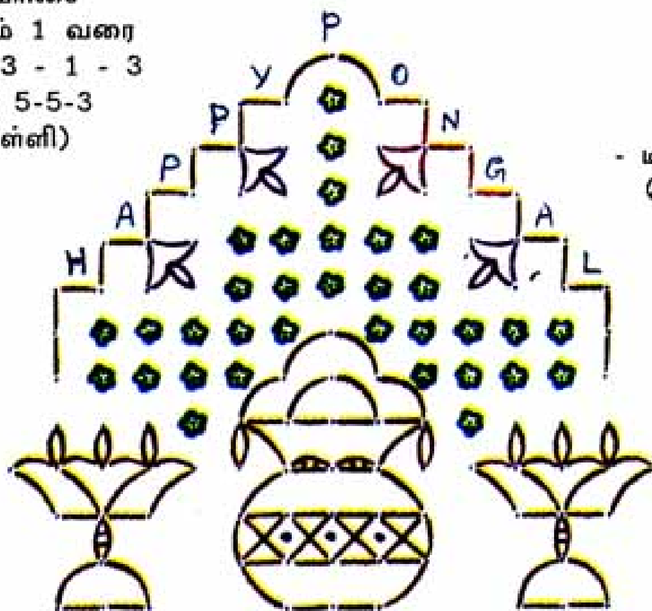
16 புள்ளி
14 வரிசை

- கே. ஸ்ரீலக்ஷ்மி,
திருச்சி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

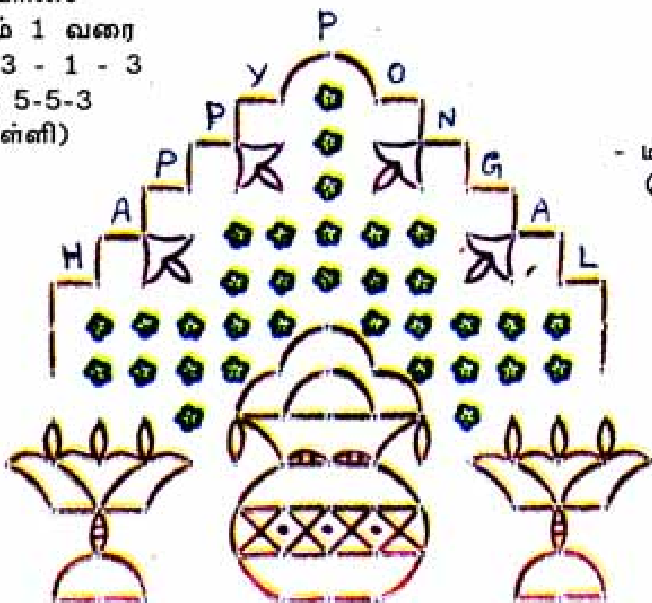
13-5 வரிசை
மேல் பக்கம் 1 வரை
கீழ்ப்பக்கம் 3 - 1 - 3
நடுவில் 5-5-3
(நேர்புள்ளி)



- டி. லலிதஸ்ரீ,
சென்னை.

60 Supplement to Mangayar Malar January 2007

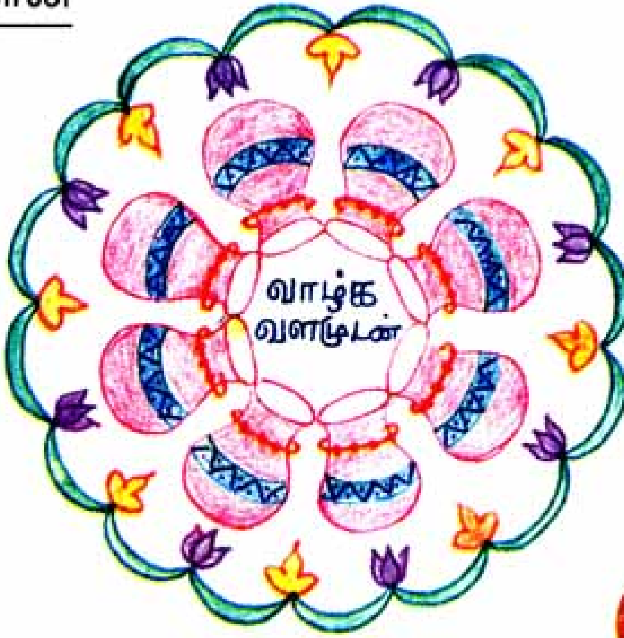
13-5 வரிசை
மேல் பக்கம் 1 வரை
கீழ்ப்பக்கம் 3 - 1 - 3
நடுவில் 5-5-3
(நேர்புள்ளி)



- டி. லலிதஸ்ரீ,
சென்னை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரங்கோலி



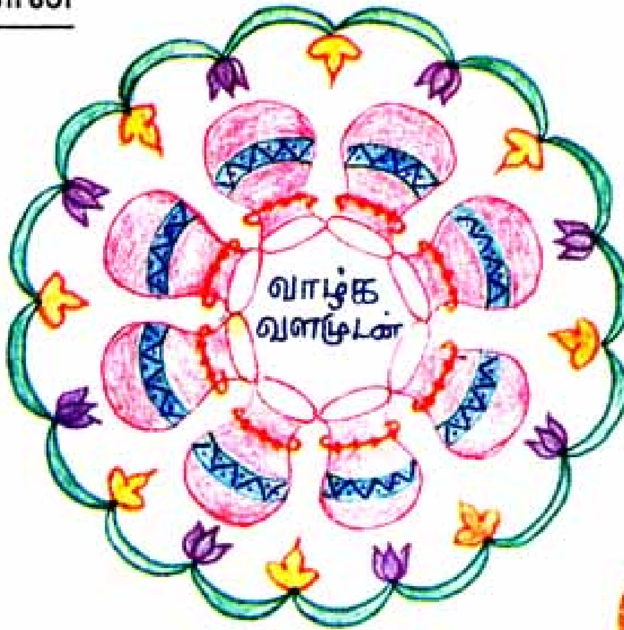
- விஜயா ரமேஷ்,
ஹைதராபாத்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 61

ரங்கோலி



- விஜயா ரமேஷ்,
ஹைதராபாத்.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

மஞ்சள் கொத்து கோலம்

16 புள்ளி 4
வரிசை 4ல்
நிறுத்தவும்.
(நேர்புள்ளி)



- செ. கலைவாணி,
சென்னை - 17.

62 Supplement to Mangayar Malar January 2007

மஞ்சள் கொத்து கோலம்

16 புள்ளி 4
வரிசை 4ல்
நிறுத்தவும்.
(நேர்புள்ளி)



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வாழ்த்து அட்டையில் வரையலாமே!



- கே. அனுசுயா,
திருச்சி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Supplement to Mangayar Malar January 2007 63

வாழ்த்து அட்டையில் வரையலாமே!



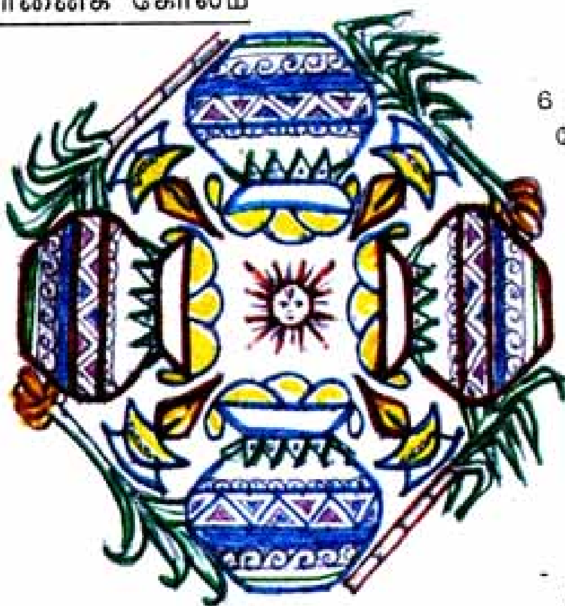
- கே. அனுசுயா,
திருச்சி.



பொங்கலோ... பொங்கல்!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 " Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 " Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08" Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar January 2007 issue

பொங்கல் பானைக் கோலம்



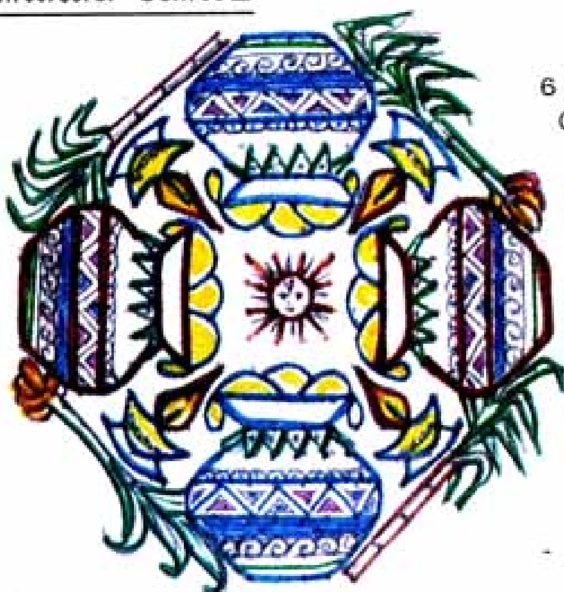
20 புள்ளி
6 வரி 6 வரை
நேர்ப் புள்ளி

- ஆர். பிரேமா,
பெங்களூர்.



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 " Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 " Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08" Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar January 2007 issue

பொங்கல் பானைக் கோலம்



20 புள்ளி
6 வரி 6 வரை
நேர்ப் புள்ளி

- ஆர். பிரேமா,
பெங்களூர்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!